



ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்!

உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளைக் கண்காணித்து,
நலமாக வாழ வழிகாட்டும் சீன மருத்துவம்

கண்மணி சுப்பு



விசுடன்
பிரகரம்

ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்!

உடல் உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளைக் கண்காணித்து,
நலமாக வாழ வழிகாட்டும் சீன மருத்துவம்



கண்மணி சுப்பு



விகடன்
பிரசுரம்

Title : AROKYAME ANANTHAM

Author : © KANMANI SUBBU

ISBN : 978-81-89936-95-2

விகடன் பிரசுரம்: 240

நூல் தலைப்பு:
ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்

நூல் ஆசிரியர்:
© கண்மணி சுப்பு

முதற்பதிப்பு : நவம்பர், 2007

விலை : ரூ. 50

பதிப்பாளர்:
பா.சீனிவாசன்

ஆசிரியர்:
வீயெஸ்வி

பொறுப்பாசிரியர்கள்:
பொன்னீ
செங்கோட்டை ஸ்ரீராம்

உதவி ஆசிரியர்கள்:
சா.இலாகுபாரதி, எம்.நாகமணி,
கே.பாகமணி, எஸ்.கோபால்,
மௌனன், சிவராஜ், சு.இரமேஷ்

தலைமை வடிவமைப்பு:
மு.ராம்குமார்

வடிவமைப்பு:
அ.அன்பழகன், மா.ஜெகதீஸ்குமார்,
கா.மங்களேஸ்வரன், கோ.செந்தில்

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும்
பதிப்பாளரின் எழுத்துபூர்வமான முன் அனுமதி
பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்சு மற்றும்
மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ
காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.
புத்தக விமரிசனத்துக்கு மட்டும் இந்தப் புத்தகத்திலிருந்து
மேற்கோள் காட்ட அனுமதிக்கப்படுகிறது.



விகடன் பிரசுரம்,

757, அண்ணா சாலை, சென்னை-600 002.

ஷட்டோரியல் பிரிவு போன் : 091-44-42139697

விற்பனை பிரிவு போன் : 091-44-42634283 / 84

e-mail : publications@vikatan.com

ஆரோக்கியம் காப்போம்

உடலிலுள்ள உறுப்புகளின் ஆரோக்கிய நிலையே சிறந்த வாழ்வை அளிக்கும். பொருள் தேடி அலைகின்ற வாழ்வில் மனதிலும் உடலிலும் சுகவீனம் அடைந்த மனிதர்கள் ஏராளம். அவர்கள் தங்கள் உடலைப் பராமரித்துப் பாதுகாக்க நேரமின்றி வாழ்கின்றனர். உடல், மனம், ஆன்மா ஆகியவற்றின் செயல்பாடுகளைக் கண்காணித்து வாழாமையதான் இத்தகைய நிலைக்குக் காரணம் என்று மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

உடல் - மனரீதியான இயக்கத்தைத் தெளிவுடன் வலியுறுத்தும் சீன மருத்துவம், இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், மண்ணீரல், சிறுநீரகம் ஆகிய உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளையும் அவற்றின் கோளாறுகளால் ஏற்படும் நோய்களையும் விளக்குகிறது. அதனை முழுமையாகக் கற்றுணர்ந்து, வாசகர்களுக்குப் பயன்படும் வகையில் ஆனந்தவிகடன் இதழில் தொடராக எழுதினார் கண்மணி சுப்பு. அதன் தொடர்புதான் 'ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்!'

சீனர்களின் வாழ்க்கைமுறையோடு இணைந்த 'யின் - யாங்' சித்தாந்தமே சீன மருத்துவத்துக்கு அடிப்படை. இரவு - பகல் என்ற எதிர்நிலையில் உலக இயக்கம் நடைபெறுவது போலவே, 'யின் - யாங்' சித்தாந்தமும் நம் உடல் இயக்கத்தை நடத்துகிறது. 'யின் - யாங்' சமச்சீராக இயங்கவில்லையெனில் என்னென்ன நோய் உண்டாகிறது என்பதை சிறப்பாக சொல்கிறார் நூலாசிரியர்.

மேலும், ஐம்பெறும் பூதங்களான நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் ஆகியவை உடலின் இயக்கத்தில் எவ்வாறு பங்காற்றுகின்றன, அவற்றின் தாக்கம் உடலில் குறைந்தாலோ அதிகமானாலோ உடல் இயக்கத்தில் ஏற்படும் சுபாவங்கள், ஒரு நாளில், எந்த நேரத்தில் எந்த உடல் உறுப்புகள் முதன்மையாகப் பணியாற்றுகின்றன, அந்த நேரத்தில் நாம் உடலை எவ்வாறு பேண

வேண்டும், உயிர் வாழ்தலுக்கான தேவை என்ன ஆகியவற்றைத் தெளிவாகப் புரியவைக்கிறார்.

மனித வாழ்க்கையில் ஆன்மாவின் செயல்பாடுகள், உணவுப் பழக்கம், ஓய்வில்லா உழைப்பு, உடற்பயிற்சியின்மை, கட்டுப்பாடின்றி செக்ஸில் ஈடுபடுதல், தீய பழக்க வழக்கங்கள், பரம்பரையாக வரும் குறைபாடுகள், சீதோஷ்ண நிலைகள், உணர்ச்சிகள் ஆகியவை நோய்களை உண்டாக்கக் கூடியவை என்பன போன்ற தகவல்கள் நமக்கு நிச்சயம் பயன்படும்.

பக்கங்களைப் புரட்டுங்கள்... வாழ்வின் ஆரோக்கியத்தைப் பெற்று ஆனந்தமடையுங்கள்!

- பதிப்பாளர்



வாழ்வியல் சித்தாந்தத்தை வழங்குகிறேன்...

சின்னத்திரை தொடர் ஒன்றுக்கு 1996-ல் கதை வசனம் எழுதிக்கொண்டிருந்தேன். திடீரென்று கழுத்து வலி ஏற்பட்டு, மேலும் தீவிரமடைந்தது. வலி தாள முடியாமல் வேலையை ராஜினாமா செய்தேன். வருமானத்தை இழந்தேன்.

கழுத்து வலியைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்காகப் பல்வேறு நிபுணர்களைச் சந்தித்தேன். சேமிப்பிலிருந்த பணம்தான் குறைந்ததே தவிர கழுத்து வலி தீரவில்லை.

“இதை வெச்ச முயற்சி பண்ணிப் பாரேன்..!” என்று சொல்லி இயக்குநர் திரு.கே.எஸ். சேதுமாதவன் ‘அக்குபிரஷர்’ என்று தலைப்பிட்ட சிறிய நூலை என்னிடம் தந்தார். அதில் விவரிக்கப்பட்டிருந்த ‘சுய உதவி சிகிச்சை முறை’ மூலம் நான்கே நாட்களில் கழுத்து வலியை நிவர்த்தி செய்து கொண்டேன்.

ஆச்சரியம் தாங்க முடியவில்லை. சீன மருத்துவத்தைப் பற்றி நிறையத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்கிற பரபரப்பு உண்டாயிற்று. நம்முடைய புத்தகக் கடைகளில் கண்ணில் பட்ட அக்குபிரஷர், அக்குபங்ச்சர் சம்பந்தமான நூல்களை வாங்கிக் குவித்தேன். தீவிரமாகப் படித்தேன். எனது உடல் மற்றும் மனரீதியான குறைபாடுகளுக்கு எனது பழக்கவழக்கங்களே காரணம் என்பதை அந்த நூல்களின் மூலம் தெரிந்து கொண்டேன். சீன மருத்துவத்தை இன்னும் ஆழமாகப் பயில வேண்டும் என்கிற

பரபரப்பு அதிகமாயிற்று. என்னிடமிருந்த புத்தகங்களில், இரண்டு அமெரிக்க அக்குபங்ச்சர் மேதைகளின் பெயரும் ஒரு ஐப்பானிய மேதை மற்றும் ஜெர்மானிய மேதையின் பெயரும் திரும்பத் திரும்ப அடிபட்டன. நண்பர் ரமணீயன் உதவியுடன் அமெரிக்காவிலிருந்து அவர்களது நூல்களை வரவழைத்தேன். சீன மருத்துவ சித்தாந்தத்தை அவற்றின் மூலம் விரிவாகத் தெரிந்து கொண்டதும் அக்குபிரஷர் நிபுணர் ஆகவேண்டும் என்ற ஆசை எழுந்தது. தொடர்ந்து ஆர்வமாகப் பயின்று ஸ்ரீலங்கா திறந்தவெளிப் பல்கலைக் கழகத்தின் டிப்ளமா பெற்றேன்.

இருப்பினும் அக்குபிரஷர் மருத்துவர் ஆவதற்குரிய சந்தர்ப்பம் உடனே வரவில்லை. நான் சேகரித்த அறிவை வைத்துக் கொண்டு சும்மா இருக்கவும் முடியவில்லை. என் நண்பர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்ட போது அக்குபிரஷர் மூலம் உதவி செய்ததுடன் அவர்களது மனரீதியான இயல்புகளையும் விவரித்தேன். “எப்படி இவ்வளவு துல்லியமாகச் சொல்லுகிறாய்?” என்று எல்லோரும் ஆச்சரியப்பட்டார்கள்.

அவர்களது ஆச்சரியம் என்னை மேலும் ஊக்குவித்தது. நான் சந்தித்தவர்களிடமெல்லாம் சீன மருத்துவ சித்தாந்தம் பற்றி சொல்ல ஆரம்பித்தேன்.

இப்படிச் சொல்லப்போய்தான் ‘ஆனந்த விகடனில்’ இந்தத் தொடரை எழுதும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது.

உலகத்திலேயே எந்தப் பத்திரிகையும் பொதுமக்களுக்காக சீன மருத்துவ சித்தாந்தத்தை விரிவாகவும் தொடராகவும் வெளியிட்டதில்லை. அந்தப் பெருமை ஆனந்த விகடனுக்கே சேரும். ஆனந்த விகடனுக்கு இந்த நேரத்தில் எனது நன்றியைச் சொல்லிக் கொள்கிறேன்.

இது தொடராக வெளிவந்தபோது நான் எதிர்பார்த்த வரவேற்பு விகடன் வாசகர்களிடமிருந்து கிடைத்தது. தொலைபேசியில் என்னிடம் தொடர்பு கொண்டு “இந்த வாரம் நீங்கள் எழுதுவது எல்லாம் எனக்கு அப்படியே இருக்கு சார். இவ்வளவு நாளா மனசுலதான் பிரச்சனைனு நெனைச்சிருந்தேன். ஓடம்புக்கும்

மனசுக்கும் சம்பந்தம் இருக்குன்னு இப்பத்தான் சார் தெரிஞ்சது!” என்று ஆச்சரியம் தாங்காமல் என்னிடம் கூறியவர்கள் எத்தனையோ பேர்.

இந்த ஆச்சரியம் எனக்குப் பழக்கப்பட்டுப் போனதுதான் என்றாலும் இது பலரிடம் ஒரு புதிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியிருக்கிறது என்பது எனக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தந்தது.

இது பொதுமக்களின் நலனுக்காக எழுதப்பட்ட நூல் என்றாலும் நான் அனைத்தையும் தெளிவாக விளக்குவதற்காகப் பாடப் புத்தக பாணியில் இதை எழுதியிருக்கிறேன்.

படிக்கிறவர்களை சீன மருத்துவர்களாக ஆக்குவது எனது நோக்கமல்ல. சீன மருத்துவ சித்தாந்தத்தை நான் வாழ்வியல் சித்தாந்தமாக வழங்கியிருக்கிறேன். படித்து உங்களுடைய வாழ்க்கைச் சிக்கல்களுக்குக் காரணமான உடல் மற்றும் மனரீதியான இயல்புகளைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். கடைசி அத்தியாயத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் எளிய தியானப் பயிற்சி மூலம் உங்கள் குறைகளை நீவர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் தரம் உயரட்டும்.

‘எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
யல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.’

- கண்மணி சுப்பு

இந்நூல்...

‘ஜெகத் ஜோதி’ சிவானந்த பரமஹம்ஸரின்
வழித்தோன்றலும் என் ஞானகுருவுமாகிய
தவத்திரு. சாமி சங்கரானந்தா
அவர்களின் திருவடிகளுக்கு

உள்ளே...

1. உள்ளுறுப்புகளின் பலம் - பலவீனமே ஒரு மனிதனின் குணம்
2. யின் யாங் சித்தாந்தம்
3. அடையாளம் காட்டும் நிறமும் சுவையும்
4. உங்கள் பலமும் பலவீனமும்
5. ஆரோக்கியமாக வாழ உடல் உறுப்பு கடிகாரம்
6. உயிர் வாழ்தலுக்குத் தேவை ஐந்து அம்சங்கள்
7. மூல ஆதார சக்தி
8. ஆன்மாக்களின் பலம் - பலவீனம்
9. அளவான உணர்ச்சியே ஆரோக்கியத்தைத் தரும்
10. மண்ணீரல்
11. கல்லீரல்
12. இதயம்
13. சிறுநீரகங்கள்
14. நுரையீரல்
15. வயிறு
16. சிறுகுடல்
17. பெருங்குடல்
18. பித்தப் பை
19. சிறுநீர்ப் பை
20. ஐம்பெரும் பூத தியானம்

ஆரோக்கியம் ஆனந்தம்!



1

உள்ளுறுப்புகளின் பலம் - பலவீனமே
ஒரு மனிதனின் குணம்



"ஆனந்தம் எங்கிருந்து வருகிறது?"

"இதயத்திலிருந்து!"

"சரி! துக்கம், கவலை, பயம், கோபம், திகில்... இதெல்லாம்?"

"மனதில் இருந்து!"

"சரி, துக்கம் வரும்போது நெஞ்சை அடைப்பது ஏன் என்று
புரிகிறது. ஆனால், கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தால்

சுத்தமாகப் பசி இல்லாமல் போய்விடுகிறதே... அது எப்படி? பயத்தில் சிறுநீர் வருகிறதே... அது எவ்வாறு? கோபம் வரும்போது உடல் பலவீனமாக இருப்பவன்கூட அசுர பலத்துடன் ஒரு பாறாங்கல்லைத் தூக்கிவிடுகிறானே... அது எப்படிச் சாத்தியம்? திகில் ஏற்படும்போது ஒரு கணம் மூச்சு நின்றுவிடுகிறதே... அதற்கென்ன காரணம்? ஒரே மனதில் இருந்து வருவதாக நீங்கள் சொல்கிற மற்ற உணர்ச்சிகள், வேறுவேறு உறுப்புகளைப் பாதிக்கின்றனவே... இதற்கென்ன விளக்கம்?"

இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலைப் பார்ப்பதற்கு முன்...

உங்களில் யாராவது டாக்டரிடம் போய், 'டாக்டர்! வரவர எனக்கு எதுவுமே புடிக்கல. வாழ்க்கையிலேயே ஈடுபாடு இல்லாமப் போயிடுச்சு. ஏதாவது மருந்து கொடுத்து என்னை உற்சாகப்படுத்துங்களேன்' என்று கேட்டிருக்கிறீர்களா?

எந்தப் பெண்மணியாவது தனது கணவரை டாக்டரிடம் அழைத்துச் சென்று, 'டாக்டர்! குடும்பப் பொறுப்புங்கிறதே இவருக்குச் சுத்தமா இல்லே. குடும்பத்தைக் கவனிக்கணும், குழந்தைங்களை நல்லாப் படிக்கவைக்கணும், அதுங்களுக்குப் பணம் சேர்க்கணும் அப்படிங்கிற எண்ணமே இல்லே. ஏதாவது மாத்திரை கொடுத்து இவரை சரிபண்ணுங்களேன்!' என்று கேட்டிருக்கிறாரா?

எந்தத் தகப்பனாவது தன் மகனை டாக்டரிடம் அழைத்துக்கொண்டு போய், 'டாக்டர்! இவன் எதையுமே ஒழுங்கா, உருப்படியா பண்ண மாட்டேங்கிறான். எதுலயுமே ஒரு தீவிர முனைப்போ ஆர்வமோ இல்லாம இருக்கான். எங்கே, உருப்படாம போயிடுவானோன்னு கவலையா இருக்கு. ஏதாவது ஊசி போட்டு இவனைக் குணப்படுத்துங்க' என்று கேட்டதுண்டா?

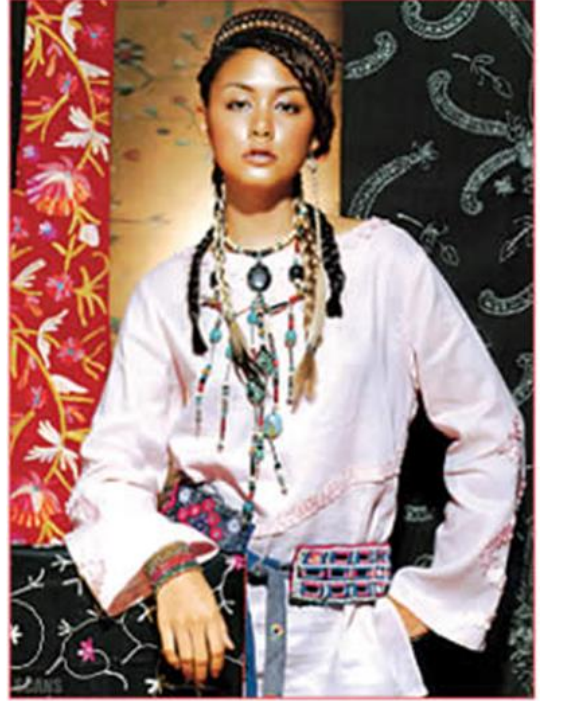
'அட, என்ன நீங்க! எதுக்கெல்லாம் டாக்டர்கிட்டே போறதுனு ஒரு விவஸ்தையே கிடையாதா? இதெல்லாம் சம்பந்தப்பட்ட நபர்களோட குணம்! உடம்புக்கு வைத்தியம் பார்க்கிற டாக்டரால் இதையெல்லாம் எப்படிக் குணப்படுத்த முடியும்?' என்கிறீர்களா?

இல்லை நண்பர்களே! இவ்வளவு நாளாக நாமெல்லாம் அப்படித்தான் தப்பாகவே நினைத்துக்கொண்டு இருக்கிறோம். ஒரு மனிதனின் குணம் என்பதே அவனுடைய ஆரோக்கியத்தால் அதாவது, அவனது உள் உறுப்புகளின் பலம், பலவீனத்தைப் பொறுத்தே அமைகிறது. சுற்றுச் சூழல், வளர்ப்பு முறை, கற்றுப் பெறும் அறிவு இதெல்லாம் அதைத் தொடர்பவைதான்!

இப்படி நான் சொல்லவில்லை; சீன மருத்துவம் சொல்கிறது!



ஆதி காலத்திலிருந்தே சீன நாடு நமக்குக் கொடுத்த சீதனங்கள் ஏராளம். அங்கிருந்து நமக்கு பட்டுத் துணி வந்திருக்கிறது. பழநியில் உள்ள முருகக் கடவுளின் சிலையை நவபாஷாணத்தில் நமக்குச் செய்தருளிய போகர் பெருமான் சீனாவிலிருந்து வந்தவர்தான். ஆனால், சீன மருத்துவத்தின் அற்புதமான ரகசியங்கள் மட்டும் நம் நாட்டுக்கு வந்து சேராமல் போனது ஆச்சர்யம்தான்!



இந்த ஜென்மத்தில் நாம் செய்கிற பாவ, புண்ணியங்கள் அனைத்தையும் நம் ஆன்மா சுமந்து செல்கிறது என்றும், அந்தக் கர்ம வினைகளுக்கு ஏற்ப சிலர் மோட்சம் அடைகிறார்கள்... சிலர் மீண்டும் பிறப்பெடுத்து அவற்றுக்குரிய பலன்களை அனுபவிக்கிறார்கள் என்றும் சொல்கிறது இந்து மதம்.

ஆனால், இறந்தபின் அடையப் போகிற மோட்சத்தைப் பற்றியோ, அடுத்த பிறவியைப் பற்றியோ சீனர்கள் கவலைப்பட்டதே கிடையாது. இயற்கை நமக்கு அளித்திருக்கும் இந்தப் பிறவியை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு செம்மையாக நடத்துகிறோமோ, அதுவே ஆன்மாவுக்கு நாம் செய்யும் நன்றிக்கடன் என்று அவர்கள்

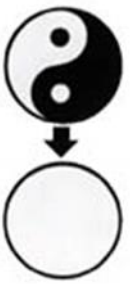


நினைக்கிறார்கள். எடுத்திருக்கும் இந்தப் பிறவியை, நூறு ஆண்டுகளைக் கடந்தும் ஆரோக்யத்துடனும் ஆனந்தத்துடனும் அனுபவிப்பது எப்படி என்பது பற்றித்தான் அவர்கள் சிந்தனையெல்லாம்!

அதற்கான வழிமுறைகளைக் கண்டறிய 2,000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே சீன ஞானிகள் தொடர்ந்து ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டு வந்திருக்கிறார்கள். அங்கே ஆன்மிகம் என்பதே உடல் சார்ந்த விஷயமாக, மருத்துவம் சார்ந்த விஷயமாகப் பார்க்கப்படுகிறது. அதுதான் சீன மருத்துவத்தின் சிறப்பு!



மேலைநாட்டு மருத்துவம் மனித உடலை அறுத்துப் பார்த்து, உள்ளுறுப்புகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்வதற்கு முன்பாகவே, உடலை அறுத்துப் பார்க்காமலே உள்ளே என்னென்ன உறுப்புகள் இருக்கின்றன அவற்றின் செயல்பாடுகள் என்னென்ன என்பதை சீனர்கள் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்!



உடல், மனம், ஆன்மா இவற்றின் இயக்கங்கள் எப்படி ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புள்ளவையாக இருக்கின்றன... எப்படி ஒன்றை ஒன்று பாதிக்கின்றன என்பதைத் துல்லியமாக அறிந்திருக்கிறது சீன மருத்துவம்!

சரி, ஆரம்பித்த இடத்துக்கு வருவோம்... ஒரு மனிதனின் குணம் என்பதே அவன் உள்ளுறுப்புகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்ததுதான் என்றேன். வெவ்வேறு உணர்ச்சிகள் எப்படி வெவ்வேறு உறுப்புகளைப் பாதிக்கின்றன என்று கேட்டேன்.

நானே விளக்கமளிக்கிறேன்.

நாம் எல்லோரும் நினைப்பது போல, உணர்ச்சிகள் மனதில் இருந்து வரவில்லை; ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் ஒவ்வொரு உறுப்பிலிருந்து வருகிறது என்று சீன மருத்துவம் கண்டு பிடித்திருக்கிறது.

அதன்படி துக்கம்,
நுரையீரலிலிருந்து வருகிறது!
அதனால்தான் துக்கப்படும்போது
சுவாசம் தேங்கி நெஞ்சை
அடைக்கிறது!



கவலை, மண்ணீரலிலிருந்து வருகிறது! பசிக்கும் ஜீரணத்துக்கும் பொறுப்பாக இருக்கும் மண்ணீரலில் கவலை மையம் கொள்வதால்தான், அதன் சக்தி முழுவதும் அதற்கே செலவாகி, ஜீரணம் நின்று போய், பசியும் எடுப்பதில்லை.

பயம், சிறுநீரகத்தில் பிறக்கிறது. பயப்படும்போது சிறுநீரகங்கள் தன் கட்டுப்பாட்டை இழப்பதால்தான், சிறுநீர் தானே வெளியேறுகிறது!



கோபம், கல்லீரல் சம்பந்தப்பட்டது! உடல் உழைப்பின்போது எந்தப் பகுதிக்கு அதிக இயக்கம் தேவையோ, அந்தப் பகுதிக்கு சக்தி அளிப்பது கல்லீரலே! ஆகவேதான், கோபவெறியில் எதையாவது தூக்கி அடிக்கவேண்டும் என்று நினைத்த உடனே கைகளுக்கு அசாத்திய பலம் பிறந்து, பெரிய பாறையையும் தூக்கிவிட முடிகிறது.

சரி, ஆன்மா என்பது இந்த உறுப்புகளில் எங்கே இருக்கிறது?

இந்த உறுப்புகள் பாதிக்கப்படும்போது ஆன்மாவுக்கு என்ன நேர்கிறது?

வாருங்கள்... உங்களை நீங்களே புதிய கோணத்தில் இனி பார்க்கப்போகிறீர்கள்!

நாம் எல்லோரும் நினைப்பது போல, உணர்ச்சிகள் மனதில் இருந்து வரவில்லை; ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் ஒவ்வொரு உறுப்பிலிருந்து வருகிறது.

ஆரோக்கியம் ஆனந்தம்!



2



யின் - யாங் சித்தாந்தம்
Yin - Yang Theory

நீண்டதொரு சரித்திரம்கொண்ட சீன மருத்துவம் ஒரு தெளிவுமிகுந்த, கோவையான அறிவுக் களஞ்சியம்; தனிப்பட்ட மருத்துவ மரபு!

பழங்கால நூல்களை ஆதாரமாகக்கொண்டு தொடர்ந்து நடத்தப்பட்ட அறிவுபூர்வமான ஆய்வுகளாலும், பல்லாயிரக்கணக்கான நோயாளிகளிடம் சேகரிக்கப்பட்ட தகவல்களை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தும், பரிசோதனைகள் நடத்தியும் சேகரிக்கப்பட்ட அறிவு!

கி.மு. 2697 முதல் 2597 வரை வாழ்ந்த மஞ்சள் பேரரசரின் காலத்தில் ஆய்வுகள் பூர்த்தியடைந்து, 'ஹீவான் டி நெய்ஜிங்' என்ற பெயரில் நூலாகத் தொகுக்கப்பட்டு சீன மருத்துவம் முழுமையான வடிவம் பெற்றது.



சீன மருத்துவத்தின் கண்டுபிடிப்புகளையும் கோட்பாடுகளையும் நவீன விஞ்ஞான பரிசோதனைக் கூடங்களில் முழுமையாக

நிருபிக்க முடியாது. அதற்காக, அவை ஒரு இனத்தவரின் நம்பிக்கைகள் மட்டுமே என்ற அடிப்படையில்

நிராகரித்துவிடவும் முடியாது. ஏனென்றால், சீன மருத்துவம் பல நேரங்களில் வியக்கத்தக்க பலன்களைத் தருகிறது. அது மட்டுமின்றி, இது ஒரு பழைமையான தேசத்தின் நாகரிகத்தில்,



பழக்கவழக்கங்களில், தர்க்கவியலில் வேருன்றி இருக்கிற மருத்துவ முறை. ஆகவேதான் ஆரோக்கியம் பற்றியும் நோய்கள் பற்றியும் இதற்கென்று சொந்தமான கோட்பாடுகள் இருக்கின்றன. இது முழுக்க முழுக்க இயற்கை விஞ்ஞானம்!

சீன மருத்துவத்தைப் பற்றி விரிவாகத் தெரிந்துகொள்வதற்கு முன், அதனுடைய அடிப்படையான ஒரு சித்தாந்தத்தைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.



சீனர்களுடைய வாழ்க்கை முறை, கலாசாரம், தத்துவம், சிந்தனை அனைத்திலும் ஆதிக்கம் செலுத்துகிற அந்தச் சித்தாந்தம் யின் - யாங் சித்தாந்தமாகும் (Yin - Yang Theory).

யின் - யாங் சித்தாந்தம் தோன்றுவதற்கு மூல காரணமாக அமைந்தது, ஆதிகால சீன விவசாயிகளின் கண்டுபிடிப்பாகும். 'சூரியன் உதயமாகிறது; பகல் தோன்றுகிறது; வெப்பம் உண்டாகிறது; உடலில் சுறுசுறுப்பு ஏற்படுகிறது; பரபரப்பாகச் செயல்படுகிறோம்; உழைக்கிறோம்!

பகல் முடிந்து இரவு வருகிறது; சூரியன் அஸ்தமித்து சந்திரன் தோன்றுகிறது; வெப்பம் தணிந்து குளிர்ச்சி உண்டாகிறது; பரபரப்பு அடங்கி மனதில் ஓய்வு உண்டாகிறது; உறங்கச் செல்கிறோம்.

காலத்தின் இந்த இரண்டு எதிர் எதிர் அம்சங்கள் சுழற்சி முறையில் மாறிமாறி வந்துகொண்டு இருப்பதுதான் எல்லா மாற்றங்களுக்கும், வளர்ச்சிகளுக்கும் காரணமாக இருக்க வேண்டும்' என்று அவர்கள் சிந்தித்திருக்கிறார்கள்.

இதன் அடிப்படையில் தோன்றிய யின் - யாங் சித்தாந்தத்தைப் பற்றிய முதல் குறிப்பு கி.மு. 700-ல் எழுதப்பட்ட 'ஐ ச்சிங்' (*Book of changes*) நூலில் காணப்படுகிறது.

அதற்குப் பின்னால் வந்த இயற்கைவாதிகள் (*Naturalists*) யின் - யாங் பற்றிய அறிவை மிகப் பெரிய அளவில் விரிவுபடுத்திச் சித்தாந்தமாக நிலைநாட்டினார்கள். பாஸிடீவ் - நெகடிவ் போல இயற்கை வடிவங்களில் எதெல்லாம் இரண்டு வகைகளில் எதிர் எதிராகப் பிரிந்து நிற்கின்றன என்று ஓர் உதாரணப் பட்டியலைப் பார்த்தால் புரியும்.

யாங் [Yang]	யின் [Yin]
வானம்	பூமி
சூரியன்	சந்திரன்
பகல்	இரவு
வெளிச்சம்	இருள்
உஷ்ணம்	குளிர்ச்சி
இடதுபுறம்	வலதுபுறம்
மேற்புறம்	கீழ்ப்புறம்
ஆண்	பெண்
வெளிப்புறம்	உட்புறம்
செயல் நிலை	ஓய்வு நிலை
பரபரப்பு	அமைதி
பாதுகாப்பு	பராமரிப்பு
இயக்க சக்தி	ஆக்க சக்தி
விரியும் தன்மை	சுருங்கும் தன்மை
லேசானது	கனமானது
நெருப்பு	நீர்
உலர் நிலை	ஈர நிலை

மொத்தத்தில் யாங் (Yang) - உந்துதல், துவக்கம், பேராற்றல் மிக்க இயக்கம்; யின் (Yin) - முடிவு, நிறைவு இயக்கத்தில் ஏற்பட்ட விளைவு (மாற்றம் அல்லது வடிவம்)

மனோவியல் ரீதியாகச் சொன்னால், யாங் (Yang) - ஆசை, வைராக்யம், மாறாத மனம்; யின் (Yin) - அனுசரணை, ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவம், பொறுப்பு உணர்ச்சி.

யின்னும் யாங்கும் எதிர் எதிர் அம்சங்களாக இருந்தாலும், ஒன்றில்லாமல் மற்றொன்று இருக்க முடியாது. இவை இரண்டும் தொடர்ந்து ஒன்றையொன்று ஆதரித்துக்கொண்டும், எதிர்த்துக்கொண்டும், ஒன்று மற்றொன்றாக மாறிக்கொண்டும் இருக்கின்றன.

இரண்டும் ஒன்றையொன்று சார்ந்தே இருக்கின்றன என்ற அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையை, சீன மருத்துவம் நமது மண்ணீரலை உதாரணமாக்கி விளக்குகிறது. மண்ணீரலின் (Spleen) யாங் சக்தி, வயிறு அரைத்த உணவைச் செரித்து அதனுடைய சாரத்தைத் (Essence) தனியே பிரித்தெடுக்கிறது. அதைப் போலவே வயிற்றுக்குள் வந்து சேரும் காபி, டீ, மோர், ரசம், குழம்பு, குளிர்்பானம் போன்ற நீர்க்கலவையிலிருந்து நீரைப் பிரித்து ஆவியாக்கி, நுரையீரலின் உதவியுடன் உடம்பு முழுவதும் பரவச் செய்கிறது. உணவின் சாரமும் நீரும் நாம் சுவாசிக்கும் பிராண வாயுவுடன் சேர்ந்து ரத்தமாக மாற்றப்படுகிறது. யின் அம்சமாகிய ரத்தம், உடல் முழுவதும் பரவி மண்ணீரலுக்கும் கூட தனது பாதையில் வந்து, மண்ணீரலின் பராமரிப்புக்கும் காரணமாகிறது. ஆகவே, யாங் இல்லாமல் யின் இல்லை. யின் இல்லாமல் யாங் இல்லை.



இந்த அத்தியாயத்தின் மூலம் இரண்டு உண்மைகள் உங்களுக்கு விளங்கி இருக்கும். இயற்கைதான் நம்மை ஆள்கிறது; இயற்கையை யின்னும் யாங்கும் ஆள்கின்றன. நமது உடலில்

யின்னும் யாங்கும் எப்போதும் சமச்சீராக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உள்ளுக்குள் நடக்கும் அனைத்துச் செயல்பாடுகளிலும் இணக்கமான நிலை (*Harmony*) இருக்கும். அதுதான் ஆரோக்கியம். யின் குறைந்து யாங்கின் ஆதிக்கம் ஓங்கினாலோ, யாங் குறைந்து யின் அதிக பலத்தோடு இருந்தாலோ, உடலின் செயல்பாடுகளில் இணக்கமற்ற நிலை (*Disharmony*) உண்டாகும்.

அதுதான் நோய்களுக்கான ஆரம்பம்... காரணம்!

இயற்கையின் படைப்பில், பகல் நேரத்தில் சூரியனின் அம்சமாகிய யாங்கின் ஆதிக்கம் இருக்கும். அப்போது நமது உடலிலும் போதுமான யாங் சக்தி இருந்தால்தான் நாம் பரபரப்பாக, சுறுசுறுப்பாகச் செயல்படுவோம். வேலை செய்வதற்கான உந்துதலும் இருக்கும். யாங் சக்தி குறைந்தால் பரபரப்பும் சுறுசுறுப்பும் இருக்காது. மந்தநிலையும் சோம்பலும் உண்டாகும்.

இரவு நேரத்தில் சந்திரனின் அம்சமாகிய யின்னின் ஆதிக்கம் இருக்கும். அப்போது நமது உடலுக்கும் போதுமான யின் சக்தி இருந்தால்தான் அமைதியும் ஓய்வுநிலையும் உண்டாகும்; உறக்கம் வரும். யின் சக்தி குறைந்தால் ஓய்வும் அமைதியும் இருக்காது. உறக்கமும் வராது.

யின்னும் யாங்கும் ஏன் குறைகின்றன என்பதையும், அதைக் குறையவிடாமல் பார்த்துக் கொண்டு நம் உடலின் சமச்சீர் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பது எப்படி என்பதையும்தான் அடுத்து வரும் அத்தியாயங்களில் பார்க்கப் போகிறோம்.

இறுதியாக ஒரு வேண்டுகோள்...

தொடர்ந்து வரவிருக்கும் அத்தியாயங்களில் இந்த யின் - யாங் என்ற பதங்கள் அடிக்கடி வரும். அதை முழுமையான பரிமாணத்துடன் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமானால், யின் அம்சங்களையும் யாங் அம்சங்களையும் வைத்துப் போடப்பட்டிருக்கும் பட்டியலை நன்றாக உள்வாங்கி நினைவில் நிறுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

ஆரோக்கியம் ஆனந்தம்!



3

அடையாளம் காட்டும் நிறமும் சுவையும்



நீங்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நிறத்தில் ஆடைகள் அணிவதைத்தான் எப்போதும் விரும்புகிறீர்களா? செல்போன், ஃப்ரிட்ஜ், சோபா, பைக் போன்றவற்றைக்கூட அந்த நிறத்தில்தான் தேர்வு செய்கிறீர்களா?

இனிப்பு, காரம், புளிப்பு, உப்பு, கசப்பு ஆகிய சுவைகளில் ஏதாவது ஒரு சுவை மட்டும்தான் உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கிறதா? உங்கள் நாக்கு எப்போதும் அந்தச் சுவையைத்தான் கேட்கிறதா?

ஆனந்தம், துக்கம், கவலை, பயம், கோபம் இந்த உணர்ச்சிகளில் ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட உணர்ச்சி உங்களது வழக்கமான மனநிலையாக இருக்கிறதா?

இந்தக் கேள்விகளில் ஒன்றுக்காவது உங்கள் பதில் 'ஆம்' என்றால், உங்கள் உள்ளுறுப்புகளில் ஏதோ ஒன்றில் குறை இருக்கிறது என்று அர்த்தம். அதைப் புரிந்துகொண்டு நிவர்த்தி செய்ய, சீன மருத்துவ யின்-யாங் சித்தாந்தத்தின் தொடர்ச்சியாக ஐம்பெரும் பூதச் சித்தாந்தத்தையும் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

இந்திய சித்தாந்தப்படி இயற்கையில் நிலம், நீர், நெருப்பு, காற்று, ஆகாயம் என்று ஐந்து பூதங்கள் உள்ளன. சுழற்சி முறையில் வரும் பருவ காலங்கள், சீதோஷ்ண மாற்றங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் இந்த ஐம்பெரும் பூதங்களின் இயக்கம்தான் காரணம். இதையேதான் சீன மருத்துவமும் சொல்கிறது. கூடவே, வானத்துக்கும் (யாங்) பூமிக்கும் (யின்) எப்போதும் ஒரு தொடர் பரிமாற்றம் நடந்துகொண்டே இருக்கிறது என்கிறது. இதற்கு எளிய உதாரணம் - சூரியனின் வெப்பம் பூமியில் உள்ள நீரை ஆவியாக்குகிறது. அந்த ஆவி மேகமாகி, மேகம் மழை பொழிந்து மறுபடியும் நீர் பூமிக்கே வருகிறது.



வானத்துக்கும் பூமிக்கும் நடுவில் வாழ்கிற மனிதன் மட்டும் எப்படி இயற்கையிலிருந்து மாறுபட்டு இருக்க முடியும்?

இயற்கையில் நடக்கிற அனைத்து இயக்கங்களும் மனித உடலிலும் நடக்கின்றன என்பது சீன மருத்துவத்தின் கருத்து - 'அண்டத்தில் இருப்பது பிண்டத்தில் இருக்கிறது' என்று நம் சித்தர்கள் சொல்வது போல! சீன மருத்துவத்தில், நமது பஞ்சபூதப் பட்டியலில் இரண்டே இரண்டு மாற்றங்கள். நாம் ஆகாயம் என்பதை அவர்கள் மரம் என்கிறார்கள்; நாம் காற்று என்பதை அவர்கள் உலோகம் என்கிறார்கள்.

அது சரி... நமது உடலில் நீர் இருப்பது தெரியும்; காற்று இருப்பது தெரியும்; நிலம், நெருப்பு, மரம் எல்லாம் எங்கே இருக்கின்றன?

ஐம்பெரும் பூதங்கள் உடலிலே இருக்கின்றன என்பதை நீங்கள் அப்பட்டமாக அப்படியே எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. பழம் பெரும் சீன மருத்துவ நூலான 'ஷங் ஷா' இப்படிச் சொல்கிறது - 'நீர் கீழ்நோக்கி இறங்கி ஈரப்படுத்துகிறது; நெருப்பு கொழுந்துவிட்டு மேல் நோக்கிப் பரவுகிறது; மரத்தை வளைக்கவும் நிமிர்த்தவும் முடியும்; உலோகத்தை வடிவமைக்கவும் உறுதியாக்கவும் முடியும்; நிலம் விதைப்புக்கும், வளர்ச்சிக்கும், அறுவடைக்கும் அனுமதிக்கிறது.

- எது கீழ்நோக்கி இறங்குகிறதோ (நீர்) அது உப்பு!
- எது மேல் நோக்கிப் பரவுகிறதோ (நெருப்பு) அது கசப்பு!
- எதை வளைக்கவும் நிமிர்த்தவும் முடியுமோ (மரம்) அது புளிப்பு!
- எதை வடிவமைக்கவும் உறுதியாக்கவும் முடியுமோ (உலோகம்) அது காரம்!
- எது விதைப்புக்கும், வளர்ச்சிக்கும், அறுவடைக்கும் அனுமதிக்கிறதோ (நிலம்) அது இனிப்பு!

ஆகவே, ஐம்பெரும் பூதச் சித்தாந்தம் என்பது நமது உடலிலே நடைபெறும் பூதங்களின் தன்மைகளை உள்ளடக்கிய ஐந்து செயல்நிலைகளை அல்லது ஐந்து கட்ட இயக்கங்களைப் பற்றியது.

இந்தச் சித்தாந்தத்தில் உற்பத்தி வட்டம் என்று ஒரு விதி இருக்கிறது. அதன்படி, உலோகம் உருகி நீர் ஆகிறது; நீர் மரத்தை உண்டாக்குகிறது; மரம் எரிந்து நெருப்பாகிறது; நெருப்பின் சாம்பல் நிலமாகிறது; நிலத்தில் உலோகம் கிடைக்கிறது. ஐந்து இயக்கங்களும் ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்பு உடையவை.

ஐம்பெரும் பூத தொடர்புகள் - Five Elements Correspondences

	மரம்/ஆகாயம்	நெருப்பு	நிலம்	உலோகம்/ காற்று	நீர்
மின் உறுப்பு	கல்லீரல்	இருதயம்	மண்ணீரல்	நுரையீரல்	சிறுநீரகங்கள்
யாங் உறுப்பு	பித்தப்பை	சிறுகுடல்	வயிறு	பெருங்குடல்	மூத்திரப்பை
புலன் உறுப்பும் புலனும்	கண்கள்/பார்வை	நாக்கு/பேச்சு	வாய்/ருசி	மூக்கு/நுகர்ச்சி	காதுகள்/ கேட்கும் திறன்
பராமரிக்கும் [ஊட்டமளிக்கும்] திசுக்கள்	தசை நார்கள் [Tendons]	இரத்தக் குழாய்கள்	சதை [உடலின் வடிவம்]	தோல்	எலும்புகள்
பூதம் விரிவடைந்து வெளிப்படும் பகுதிகள்	நகங்கள்	சரும நிறம் [Complexion]	உதடுகள்	உடல் ரோமம்	தலை முடி
வெளியேற்றும் திரவம்	கண்ணீர்	வியர்வை	எச்சில்	சளி	சிறுநீர்
உணர்ச்சி / மனநிலை	கோபம்	ஆனந்தம்	கவலை/திரும்பத் திரும்ப ஒன்றையே நினைத்தல் [Obsession]	துக்கம்	பயம்
ஓசை	கத்துதல்	சிரித்தல்	பாடுதல்	அழுகை	வேதனை முனகல்
சுவை	புளிப்பு	கசப்பு	இனிப்பு	காரம்	உப்பு
பாதிக்கும் சீதோஷண நிலை	காற்று	உஷ்ணம்	ஈரப்பதம் [Dampness]	வறட்சியான சீதோஷண நிலை [Dryness]	குளிர்
பருவகாலம்	இளவேனில்	கோடை	பின்கோடை [Late Summer]	இலையுதிர் காலம்	பனிக்காலம்
நிறம்	பச்சை/பிரவுன்/காக்கி	சிவப்பு/பிங்க்	மஞ்சள்/அரஞ்சு பொன்றிறம்	வெள்ளை	ஊதா/கருப்பு
திசை	கிழக்கு	தெற்கு	நாடு மையம்	மேற்கு	வடக்கு
முன்னேற்ற நிலை	துவக்கம்/ஜனனம்	வளர்ச்சி	உருமாற்றம்	அறுவடை	சேமிப்பு
நன்மை செய்யும் தானியம்	கோதுமை	தினை	கம்பு	அரிசி	பயிறு வகைகள்

அதுமட்டுமல்ல... ஒவ்வொரு பூதத்துக்கும் தொடர்புடைய யின் உறுப்பு, யாங் உறுப்பு, புலன் உறுப்பு, நிறம், சுவை என்று ஒரு முக்கியமான பட்டியல் இருக்கிறது. அந்தப் பட்டியலை ஒரு அட்டவணையாக அளித்திருப்பதைப் பாருங்கள். அதை நகலெடுத்து கண்ணில்படும் இடத்தில் பளிச்சென்று ஒட்டி வைத்துக்கொண்டால், சீன மருத்துவத்தின் அற்புதங்கள் பற்றி அடுத்து வரும் அத்தியாயங்களை உள்வாங்க எளிதாக இருக்கும்.

எங்கே, அட்டவணையில் கண்களை ஒட்டுங்கள்..!

இப்போது... உங்களுக்குத் திடீரென்று இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும் என்ற வேகம் வந்து ஸ்வீட் ஸ்டாலை நோக்கி விரைகிறீர்களா? திடீரென்று காரம் சாப்பிட வெறி வந்து மிளகாய் பஜ்ஜிக்கு அலைகிறீர்களா?

அந்தச் சுவை எந்த பூதத்துடன் தொடர்புடையதோ, அந்தப் பூதத்தின் (யின்-யாங் உறுப்பின்) செயல்பாட்டுத் திறன் குறைந்திருக்கிறது என்று அர்த்தம். குறைபாட்டை ஈடுகட்டிக்கொள்ள, உங்கள் உடம்பு தானாகவே அந்தச் சுவையை நாடுகிறது. கால்ஷியம் சத்து குறைந்த குழந்தைகள், சுவரில் உள்ள சுண்ணாம்பைக் கீறி எடுத்துத் தின்னும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்வதைக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்களே... அப்படியேதான் இதுவும்!



ஒருவர் எப்போதும் கோபத்துடன் இருக்கிறார்; பச்சை அல்லது பிரஷன் நிற ஆடைகளை விரும்பி அணிகிறார்; பார்வை பனி படர்ந்ததுபோல் மங்கலாகத் தெரிகிறது; அடுத்தவர்களிடம் தொட்டதுக்கெல்லாம் கத்துகிறார். இவருக்கு என்ன பிரச்னை?

அட்டவணையைப் பாருங்கள்... கோபம் - பச்சை - (பனி படர்ந்த) பார்வை - கத்துவது எல்லாம் எந்த பூதத்தின் கீழ் வருகின்றன?

யெஸ்! அவருக்கு மர பூதத்தில் (கல்லீரல் - பித்தப் பையில்) ஏதோ குறைபாடு!

ஒருவருக்குக் கீழ் முதுகில் தொடர்ந்து வலி; ஊதா அல்லது கறுப்பு நிற ஆடைகளை விரும்பி அணிகிறார்; எதிர் காலத்தை நினைத்துப் பயப்படுகிறார்; அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்கிறார் (ஊதா - பயம் - சிறுநீர்)... நீர் பூதத்தில்தான் (சிறுநீரகங்கள் - மூத்திரப்பையில்) அவருக்குக் குறைபாடு என்பது புரிகிறதா?

சிலருக்கு பஸ்ஸில் ஜன்னலோரத்தில் உட்கார்ந்து சில மணி நேரம் பயணம் செய்தால், தொடர்ந்து முகத்தில் காற்று பட்டுக்கொண்டே இருந்தால் தலைசுற்றல், மயக்கம், வாந்தி வரும். எலுமிச்சம்பழம் அல்லது புளிப்பு மிட்டாய் சுவைத்ததுமே தலைசுற்றலும் வாந்தியும் மட்டுப்படும். இவர்களை பாதிப்பது காற்று! அதாவது, மரம் (கல்லீரல் - பித்தப்பை) பலவீனமாக இருக்கிறது.

நகங்கள் வெளிறி இருக்கிறதா? அடிக்கடி உடைந்து போகிறதா? எச்சில் அதிகமாக ஊறி பேசும்போது தெறிக்கிறதா? தலைமுடி கொட்டுகிறதா? பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காலம் நெருங்கும்போது இனிப்பு சாப்பிட வேண்டும் போல் இருக்கிறதா? குளிர் என்றாலே கிலியா?

தரப்பட்டிருக்கிற அட்டவணையைப் பார்த்து பிரச்னை எங்கே என்று நீங்களே புரிந்துகொள்ளுங்கள்.

நிறம் - சுவை இவற்றில் உங்களுக்கு ஒரு குழப்பம் வரலாம். சிலருக்கு இரண்டு நிறம், இரண்டு சுவை பிடிக்கலாம். அப்படியானால், இரண்டு பூதத்தில் பிரச்னை என்று அர்த்தம். பெரும்பாலும் அது உற்பத்தி வட்ட விதிப்படி இருக்கும்.

நமது முன்னோர்கள், அனைத்தையும் சமன்படுத்தும் துவர்ப்பு என்ற சுவையுடன் சேர்த்தே அறுசுவை உணவு உண்டு வந்தார்கள். ஆகவே, ஆரோக்கியமாக இருந்தார்கள். நாம் நம்மை சுற்றி இருப்பவர்களின் பயமுறுத்தலின் பேரில் ஓரிரு சுவைகளை மட்டுமே உண்ணுகிறோம் மற்றதை தவிர்த்துவிடுகிறோம் (உதாரணமாக

இனிப்பு மற்றும் உப்பு). நமது ஆரோக்கியமின்மைக்கு அதுவும் ஒரு காரணம். அனைத்துச் சுவைகளையும் உடலின் தேவைக்கேற்ப (உடல் தனது தேவைகளை உணர்வின் மூலம் வெளிப்படுத்தும்) உண்டால்தான், அனைத்து உறுப்புகளும் நல்லபடியாகச் செயல்படும். அப்போதுதான் அனைத்து உணர்ச்சிகளிலும் சீராக வெளிப்படும்.

நாம் ஓர் உறுப்பை இழந்துவிட்டால் அந்த உறுப்போடு தொடர்புடைய உணர்ச்சியை நிரந்தரமாக இழந்துவிடுவோம் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

இதை ஆதாரபூர்வமாக விளக்க, ஓர் உதாரணம் சொல்கிறேன்.

எனக்கு மிகவும் வேண்டிய ஓர் இளைஞர், சில ஆண்டுகளுக்கு முன் ஒரு மருந்துக் கடையில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். கடையின் முதலாளி கடையை விற்க முடிவு செய்தபோது அந்த இளைஞர் கடன் வாங்கி, அந்தக் கடையை விலைக்கு வாங்கி, விரிவுபடுத்தினார். தொழில் அமோகமாக நடந்தது. சொந்தமாக ஒரு ஃப்ளாட்டும் வாங்கினார்.

அவருக்குத் திடீரென்று வலது புற அடிவயிற்றில் வலி வந்தது. நெஞ்செரிச்சல் இருந்துகொண்டே இருந்தது. பித்தப் பையில் பிரச்னை என்றார்கள். அறுவை சிகிச்சை மூலம் பித்தப் பையை அகற்றினார்கள். வயிற்று வலியும் நெஞ்செரிச்சலும் நின்றுவிட்டன. ஆனால், அடுத்த பிரச்னை ஆரம்பமானது. துணிச்சலுடன் கடன் வாங்கி வாழ்க்கையில் முன்னேறிக்கொண்டே வந்த அந்த இளைஞர், அறுவை சிகிச்சைக்குப் பின் தன் துணிச்சலான குணத்தை முற்றிலுமாக இழந்துவிட்டார்.

சீன மருத்துவத்தின்படி, கடினமான கொழுப்பைக் கரைக்கக்கூடிய ஆற்றலை உடைய பித்தப் பைதான் எதையும் முன் நின்று செய்யக்கூடிய துணிச்சல் என்ற ஆற்றலைத் தருகிறது. அது அகற்றப்பட்டதால், துணிச்சல் போய், அந்த இளைஞரைப் பயம்



ஆட்கொண்டுவிட்டது. உடம்பில் லேசான மாற்றம் தெரிந்தால்கூடப் பயத்துடன் டாக்டரிடம் ஓடுகிறார். உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை ஸ்கேன் செய்யப்பட்ட ஒரே நபர் இவராகத்தான் இருக்க முடியும்.

ஐம்பெரும் பூதச் சித்தாந்தத்தின் உற்பத்தி வட்ட விதிப்படி நீர், மரத்தை உண்டாக்குகிறது. இவர் மரத்தில் பாதியை (பித்தப் பைையை) இழந்துவிட்டார். ஆகவே, நீர் தடுமாறுகிறது. நீரின் உணர்ச்சி என்ன? பயம்! எனவேதான், அந்த இளைஞரை இப்போது பயம் ஆட்டிப்படைக்கிறது.

இதை மனதில் ஒரு ஓரமாகப் போட்டு வையுங்கள். ஒவ்வொரு உறுப்பையும் பற்றி விரிவாகச் சொல்லும்போது இன்னும் பல நுணுக்கமான விஷயங்களைச் சொல்வேன்.

ஆரோக்கியம்

ஆனந்தம்!



4

உங்கள் பலமும் பலவீனமும்

ஐம்பெரும் பூதத் தொடர்புகள் அட்டவணையைச் சென்ற பகுதியில் பார்த்திருப்பீர்கள். ஒவ்வொரு பூதத்துடனும் ஓர் உணர்ச்சி சம்பந்தப்பட்டிருப்பது என்பதைப் புரிந்துகொண்டு இருப்பீர்கள்.

சூழ்நிலைக்கேற்ப, நடைபெறும் சம்பவங்களுக்கேற்ப நாம் எல்லா உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்த வேண்டும். அதுதான் ஆரோக்கிய நிலை. நாம் எப்போதும் ஒரே உணர்ச்சியின் ஆதிக்கத்தில் இருந்தால், அந்த பூதத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு, அந்த உணர்ச்சியே நமது நிரந்தர இயல்பாகிவிட்டது என்று அர்த்தம்.

இப்போது தனித்தனியாக ஒவ்வொரு பூதத்தின் உடல் இயல்புகளையும் மன இயல்புகளையும் சொல்கிறேன். உங்கள் பலம் எது, பலவீனம் எது என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்வீர்கள்!

மரம் / ஆகாயம்

ஒரே தன்மையான விதைகளை, ஒரே இடத்தில் சற்று தள்ளித் தள்ளி விதையுங்கள். அவை துளிர்விட்டு வளர்ந்து மரமானதும் கவனியுங்கள். அவை அனைத்தும் ஒன்று போல் இருக்கவே இருக்காது. அவற்றின் காய், கனிகளின் வடிவமும் சுவையும்கூட மாறுபட்டு இருக்கும். இதுதான் மரத்தின் சிறப்பு; தனித்தன்மை!

உலகில் மற்றவர்களிடமிருந்து நாம் எப்படி வேறுபட்டு இருக்கிறோம் என்பதை, நமது தனித்தன்மையை ஆணித்தரமாக உணரும் ஆற்றலை நமக்குத் தருவது இந்த மரமெனும் பூதம்.

நமது தனித்தன்மைக்கு ஆபத்து வருகிறபோதுதான், நமக்குக் கோபம் (மரத்தின் உணர்ச்சி) வருகிறது. உண்மையில், கோபம் ஒரு நல்ல உணர்ச்சி! அதனால் தான் பாரதியாரும் 'ரௌத்திரம் பழகு' என்றார். கோபம் வந்தால்தான் நமக்கும் ரோஷம் இருக்கிறது, சொரணை இருக்கிறது, சுயமரியாதை இருக்கிறது என்று அர்த்தம். கோபமே வரவில்லை என்றால், நாம் சொரணையை இழந்து விடுவோம். உடல்ரீதியான சொரணையின்மைக்குக் கூட இதுதான் காரணம்.



அதேசமயம், கோபம் நியாயமான முறையில், அளவாக வர வேண்டும். நியாயமற்ற முறையில் அளவுக்கு அதிகமாக கோபம் வந்தால், அது மரத்தின் குறைபாடு. நாம் கோபக்காரர்கள் என்று பெயரெடுப்பதுடன், அனைவரையும் பகைத்துக் கொள்வோம். ஒரு சிலருக்குக் கோபமே வராது. தங்கள் பக்கம் நியாயம் இருந்தாலும், கோபப்பட மாட்டார்கள்; வீண் சண்டை சச்சரவுகளைத் தவிர்ப்பதற்காக! அது பெருந்தன்மையல்ல; மரத்தின் இன்னொரு விதமான குறைபாடும் பலவீனமுமே! கோபத்தை வெளிப்படுத்தாமல் உள்ளுக்குள்ளேயே தேக்கி வைப்பவர்கள், பிற்காலத்தில் மிகுந்த மனச் சோர்வுக்கு ஆளாக வேண்டி வரும்.

காற்றுக்கேற்ப வளைந்து கொடுத்து, நிமிர்ந்து நிற்பது மரத்தின் இன்னொரு சிறப்பு. நாம் நம் தனித்தன்மையை இழக்காமல்,

சூழ்நிலைக்கேற்ப வளைந்தும் கொடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் வாழ்க்கையில் வெற்றிகரமாக விளங்க முடியும். வளைந்து கொடுக்காமல் விறைத்து நின்றால், முன்னேற்றம் பாதிக்கப்படுவதுடன், மனரீதியான விறைப்பு உடலைப் பாதித்து, தசை நார்களை விறைப்பாக்கும். வலியுடன் கூடிய தசை இறுக்கத்துக்கு இதுதான் காரணம்.

ஆற்றல்மிக்க வளர்ச்சியின் துவக்கமாகிய இளவேனிற்காலம், மரத்தின் பருவகாலம். ஆண்டுதோறும் ஒரு புதிய வளர்ச்சியையும் முன்னேற்றத்தையும் நமக்குத் தருவது நமது 'மர பூதம்'. வயதுக்குரிய வளர்ச்சியை, முன்னேற்றத்தை, பக்குவத்தை அடையாதவர்களுக்கு 'மரம்' பலவீனமாக இருக்கிறது என்று அர்த்தம்! இவர்கள் பெரும்பாலும் சிறு வயதில் பெற்றோர்களால் பொத்திப் பொத்தி வளர்க்கப்பட்டவர்களாக இருப்பார்கள். வீட்டுக்குள் வளர்க்கப்படுகிற மரம் தனது இயல்புகளை இழந்துவிடும். இப்படிப்பட்டவர்களின் தனித்தன்மை இளம் வயதிலேயே அழிக்கப்பட்டு விடுகிறது.

உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை பிராண சக்தி சீராகப் பரவுவது மரத்தின் (உறுப்பாகிய கல்லீரலின்) பொறுப்பு. நமது நோக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்தி, தீர்க்கதரிசனத்துடன் திட்டமிடுகின்ற ஆற்றலையும், செல்லவேண்டிய பாதை பற்றிய நடைமுறை அறிவையும் நமக்குத் தருவது மரம். நமது உடலில் மரம் மிகுந்த பலவீனமாக இருந்தால், செல்லும் பாதை புரியாமல், எதையும் திட்டமிட முடியாமல், மாறும் சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப வாழ்க்கையில் தேவையான மாறுதல்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியாமல், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நம்பிக்கை இல்லாமல் விரக்தியான மனநிலைக்கு ஆளாவோம்.

பெண்களின் மாதவிலக்கில் பெரும் பங்கு வகிப்பது, மரத்தின் உறுப்பாகிய கல்லீரல். ஒவ்வொரு மாதமும் குறிப்பிட்ட காலத்தில் வராமல் தள்ளி வரும் அல்லது முன்பாகவே வந்துவிடும் மாதவிலக்கு, ரத்தம் கட்டியாக வெளியேறுதல், மாதவிலக்குக்கு முன்பாக வரும் வலி, எரிச்சலான மனநிலை, வலி மிகுந்த

மாதவிலக்கு இவற்றுக்கெல்லாம் கல்லீரலின் குறைபாடுதான் காரணம். நாம் நிற்கும்போதும், நடக்கும்போதும் நம்மைச் சமநிலையில் வைத்திருப்பது, மரத்தின் 'யாங்' உறுப்பாகிய பித்தப் பை. மாதவிலக்குக் காலங்களில் பெண்கள் நடக்கும்போது தடுமாறினால், பொருள்களைத் தவறவிட்டால், அடிக்கடி எதிலாவது இடித்துக்கொண்டால், அவை பித்தப் பையின் குறைபாட்டினால் நிகழ்பவை.

நமது நாட்டில், பெரும்பாலான பெண்களுக்கு 'மரம்' மிகவும் பலவீனமாக இருக்கும். காரணம் குடும்பத்தில், திருமண உறவில், பணிபுரியும் இடங்களில் தங்களது தனித்தன்மையை வெளிப்படுத்த முடியாமல் இருப்பதுதான். அதன் விளைவு, கோபம், எரிச்சல், விரக்தி, மனப்புழுக்கம்.

நெருப்பு



நெருப்பின் பருவகாலம் கோடையின் துவக்கம். வெதுவெதுப்பான உஷ்ணத்துடன், பூத்துக்குலுங்கி இயற்கையின் வளமை பொங்கிப் பெருகி நிற்கும் காலம். பார்த்தாலே பரவசமளிக்கும் காட்சிகள்.

மனவளம், இதயத்தின் மலர்ச்சி, பொங்கிப் பெருகும் ஆனந்தம், பரவசம், சந்தோஷம்... இவை நெருப்பின் மூலம் நமக்கு வரும் மன இயல்புகள்.

மரம் மற்றவர்களிலிருந்து நம்மை வேறுபடுத்திக் கொள்கிற ஆற்றலைத் தருகிறதென்றால், நெருப்பு மற்றவர்களோடு இணக்கம்கொள்ள, உறவாட, பிணைப்பை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளத் தேவையான ஆற்றலைத் தருகிறது.

நாம் பிறர் மீது அன்பு செலுத்துவதற்கும், பிறரிடமிருந்து அன்பைப் பெறுவதற்கும் நெருப்பே பொறுப்பு!

நிறையப் பேர் மற்றவர்களிடம் முழுமையாக அன்பு செலுத்த முடியாமலும், மற்றவர்களின் அன்பை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமலும் தடுமாறிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். உண்மையான பிணைப்பு இல்லாத திருமண உறவுகள், தனிமை வாழ்க்கை போன்றவற்றுக்கு நெருப்பின் பலவீனம்தான் காரணம்.



சிலருக்கு உறவில் ஏற்படும் பிரிவு உடல்ரீதியாக நெருப்பை நிரந்தரமாகப் பாதித்து, வேறு எவரோடும் உறவுகொள்ள முடியாத இறுக்கமான மனநிலையை ஏற்படுத்திவிடும்.

சிறு வயதில் பெற்றோரின் அன்பு பூரணமாகக் கிடைக்காதவர்கள், பெற்றோர்களால் புறக்கணிக்கப்பட்டவர்கள் குழறிக் குழறியே உடல்நலம் கெட்டு, அதனாலேயே நெருப்புக்குரிய உறுப்பாகிய இதயத்தில் ஒருவித பலவீனம் ஏற்பட்டு, மன இறுக்கம் உடையவர்களாக ஆகிவிடுவார்கள். அவர்களது 'நெருப்பு' அப்போதே அழிக்கப்பட்டுவிடும். அவர்கள்தான் பெரியவர்களானதும் பிறரிடம் அன்பு செலுத்த முடியாமலும், பிறரது அன்பை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமலும் தனிமையாக இருக்க விரும்புகிறார்கள்.

நமது வாழ்க்கையில் பிரகாசத்தையும் ஆனந்தத்தையும் தருவது நமது 'நெருப்பு'. நெருப்பு பலவீனமாக இருப்பவர்களின் குரலில், நடவடிக்கைகளில், புரிகின்ற பணியில், பிறரோடு கொண்ட உறவில் எந்தவிதமான உற்சாகமும் இருக்காது.

சிலருக்கு எத்தனையோ பேரைத் தெரிந்திருக்கும்; எத்தனையோ பேரோடு அவர்கள் தொடர்புகொண்டு இருப்பார்கள்; பொது நிகழ்வுகளில், பார்ட்டிகளில் அதிகமான நேரத்தைச் செலவிடுபவர்களாக இருப்பார்கள். என்றாலும், அத்தனைக் கூட்டத்துக்கிடையிலும் தாங்கள் மட்டும் தனியாக இருப்பதாக உணர்வார்கள்.

நமக்கு நகைச்சுவை உணர்ச்சியைத் தருவது நெருப்பு பூதம்தான். தங்களது வாழ்க்கையில் எந்தவிதமான ஆனந்தமும் இல்லாதவர்கள், தாங்கள் கலந்துகொள்ளும் பொது நிகழ்ச்சிகளில் நகைச்சுவையாகப் பேசி, நிகழ்ச்சியைக் கலகலப்பாக்கி, எல்லோரையும் மகிழவைப்பார்கள். நிகழ்ச்சி முடிந்ததும், மறுபடியும் ஆனந்தமற்ற மனநிலைக்கு ஆளாவார்கள். எத்தனையோ நகைச்சுவை நடிகர்களின் அந்தரங்க வாழ்க்கை சோகமயமானதாக இருந்திருக்கிறது என்று நாம் கேள்விப்பட்டு இருக்கிறோம் இல்லையா... அது நெருப்பின் குறைபாடே!

இதயத்தின் கோளாறுகள் பெரும்பாலும் நீங்கள் அறிந்தவையே! நீங்கள் இதுவரை அறிந்திராத மூன்று முக்கியமான கோளாறுகளைச் சொல்கிறேன்.

நாக்குப் புண்: இதயத்தில் ஏற்படும் அதிகமான உஷ்ணம்தான், நாக்குப் புண்ணுக்கு மூல காரணம்.

சிரிப்பும் அழுகையும் மாறி மாறி வருவது, கட்டுப்பாடில்லாமல் நடந்துகொள்வது, வெறித்தனமாகக் கத்துவது போன்ற அடையாளங்கள் உள்ள ஹிஸ்டீரியாவும் இதயத்தின் (நெருப்பின்) கோளாறே!

நாக்கும் பேச்சும் நெருப்புடன் தொடர்புடையவை. தங்குதடையில்லாமல் சரளமாகப் பேசுகின்ற ஆற்றலை நமக்குத் தருவது நெருப்பு. திக்கித் திக்கிப் பேசுவது, உச்சரிப்பில் தெளிவின்மை, பேசும்போது எச்சில் தெறித்தல் (இதயம் + மண்ணீரல் கோளாறு), பேச வேண்டிய அளவுக்கு மேல் தேவையில்லாமல் பேசுவது, வாய் ஓயாமல் பேசிக்கொண்டே

இருப்பது... இவையும் இதயக் கோளாறுகளே என்கிறது சீன மருத்துவம்.

நெருப்பின் 'யாங்' உறுப்பாகிய சிறுகுடலின் முக்கியமான பணி (ஏற்கெனவே செரித்த உணவிலிருந்து முக்கியமான சாரத்தை மண்ணீரல் எடுத்துக்கொண்ட பின்பு) உணவுச் சக்கையில் மிச்சமிருக்கும் நல்லதை, கெட்டதிலிருந்து தனியே பிரித்தெடுப்பது! உடல்ரீதியான இந்தச் செயல்பாடுதான் மனரீதியாக நல்லது கெட்டதைப் பிரித்துப் பார்க்கிற ஆற்றலை, நமக்கு எது தேவை, எது தேவையில்லை என்று தீர்மானிக்கிற ஆற்றலை நமக்குத் தருகிறது. சிறுகுடலின் உடல்ரீதியான செயல்பாடு பாதிக்கப்பட்டால், மனரீதியான ஆற்றலும் பாதிக்கப்படும். நம்மால் நிரந்தரமாக ஓர் உறவை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவும் முடியாது. நிரந்தரமாக ஒரு தொழிலில் இருக்கவும் முடியாது.

நிலம்



ஒவ்வொரு பூதத்துக்கும் ஒரு திசை இருக்கிறது. நில பூதத்தின் திசை, நடு மையம். அதாவது ஸ்திர நிலை. பின் கோடைதான் நில பூதத்தின் பருவகாலம் என்றாலும் மற்ற பருவகாலங்கள்கூட நிலத்தில் மாற்றத்தை உண்டாக்கும். எந்த மாற்றத்தினாலும் பாதிக்கப்படாமல் ஸ்திரமாக இருப்பது நிலத்தின் ஆற்றல். இந்த ஆற்றல்தான் நமக்கு மன உறுதியைத் தருகிறது.

ஒருவரது நில பூதம் வலிமையாக இருந்தால், அவர் வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைகள் எப்படி மாறினாலும் என்ன துன்பம் வந்தாலும் மனம் தளராமல், நிலைகுலைந்துவிடாமல் கட்டுக்கோப்புடன் இருப்பார்.

நில பூதம் ஒருவருக்குப் பலவீனமானால் அவர் பாதுகாப்பற்ற உணர்வுக்கு ஆளாவார், கவலை உண்டாகும். எது கவலையை உண்டாக்குகிறதோ, அதுவே திரும்பத் திரும்ப அவரது மனதில் உழன்றுகொண்டு இருக்கும். இப்படிப்பட்ட பாதிப்புக்கு ஆளானவர் ஒரே அசைவுள் திரும்பத் திரும்ப வரும் செயல்களை (தயிர் கடைதல், துணி துவைத்தல், பாத்திரம் தேய்த்தல் போன்ற செயல்களை) செய்யும்போது மனதில் ஒரே சிந்தனை உழன்றுகொண்டு இருக்க, கைகள் தன்னிச்சையாக அந்த அசைவுகளைத் தேவைக்கு அதிகமான நேரம் இயந்திர கதியில் செய்து கொண்டு இருக்கும். (அப்படிச் செய்வது அவர்களுக்கே தெரியாது). இந்தப் பாதிப்பு மெல்ல மெல்ல மன வியாதியாக மாறி, பிரமைகள் உண்டாகும். யாரும் அழைக்காமலே யாரோ அழைத்தது போல் இருக்கும். ஒலிக்காத தொலைபேசி ஒலித்தது போல இருக்கும்; கேஸ் ஸ்டவ்வை அணைத்துவிட்டு வந்து வெகுநேரம் கழித்து, 'ஐய்யய்யோ ஸ்டவ்வை ஆஃப் பண்ண மறந்துட்டேன்' என்று சமையலறைக்கு ஓடுவார்கள்!



மற்றவர்கள் மீது நாம் அனுதாபம் கொள்வதும் மற்றவர்கள் நம்மீது காண்பிக்கும் அனுதாபத்தினால் ஆறுதலடைவதும் நில பூதத்தினால் நமக்கு வருகிற இயல்புகள். நில பூதம் பலவீனமடைந்தால், இந்த இயல்பு ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொருவிதமான குறைபாட்டை உண்டாக்கும்.

சிலர் மற்றவர்களின் அனுதாபத்துக்காக ஏங்குவார்கள். 'தயவுசெய்து என்னைப் புரிஞ்சுக்குங்கப்பா' என்று கெஞ்சிக் கேட்டு அனுதாபத்தைப் பெறுவார்கள். சிலர், மற்றவர்கள் மீது அனுதாபப்படவும் மாட்டார்கள், மற்றவர்களின் அனுதாபத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவும் மாட்டார்கள். அனைவரிடமும் இருந்து ஒதுங்கியே இருப்பார்கள்.

சிலருக்கு மற்றவர்கள் மீது அனுதாபப்படுவது நியாயமான அளவுக்கு மேல் அதிகமாகிவிடும். இவர்கள் தொலைக்காட்சியில், செய்தித்தாள்களில் வரும் துயரச் செய்திகளால் பாதிக்கப்பட்டு உண்ணாமல் கொள்ளாமல் துயரத்தில் மூழ்கிவிடுவார்கள். தங்கள் நண்பர்களுக்கோ உறவினர்களுக்கோ துன்பம் வந்தால் அதைத் தங்களால் மாற்ற முடியாது என்று தெரிந்தும் தேவையில்லாமல் அவர்களை எண்ணி உருகிக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

உலகின் எல்லா கலாசாரங்களுமே பூமியைத் தாயாக வணங்குகின்றன. ஏனெனில், பூமிதான் நமக்கு உணவைத் தந்து ஊட்டமளிக்கிறது. நமது உடல், மனம், ஆன்மா மூன்றுக்கும் ஊட்டமளிப்பது இந்த நில பூதமே. நமது வயிறும் மண்ணீரலும் உணவின் மூலம் கிடைக்கும் ஊட்டச்சத்தைக் கொண்டு நமது உடலைப் பேணி வளர்க்கின்றன. ஆகவே, தாய்மைப் பராமரிப்பு என்பது நில பூதத்தின் இயல்பு.

சிறு வயதில் தாயின் பராமரிப்பு போதுமான அளவு யாருக்குக் கிடைக்கவில்லையோ அவர்கள் பெரியவர்களானதும் பலவீனமான நில பூதத்தினால் உண்டாகும் குறைபாடுகளுக்கு ஆளாவார்கள்.

மன உறுதி இல்லாதவர்களாகவும், தொட்டதற்கெல்லாம் கவலைப்படுகிறவர்களாகவும் சிரமப்படுவதோடு அடிக்கடி ஜீரணக் கோளாறினால் அவதியுறுகிறவர்களாகவும் இருப்பார்கள். சிறு



வயதில் தாயின் பராமரிப்பு, தேவைக்கு அதிகமான அளவு கிடைத்து 'அம்மா பிள்ளையாக' வளர்பவர்களும் இந்தப் பிரச்னைகளைச் சந்திப்பார்கள் என்பதுதான் இதில் ஆச்சர்யம்!

நில பூதம் மிகவும் பலவீனமாக இருந்தால் சிலருக்கு அது ஒரு விநோதமான இயல்பை உண்டாக்கும். அவர்களுக்கு உலகிலேயே பாதுகாப்பான இடம் அவர்களது வீடுதான். வாழ்க்கையில் என்ன பிரச்னை இருந்தாலும் வீட்டுக்குள் வந்து அடைந்துகொண்டால் பாதுகாப்பாக இருப்பது போன்ற நிம்மதி அவர்களுக்கு உண்டாகும். இப்படிப்பட்டவர்கள் வெளியூர் சென்றால், உடல் நலக் குறைவுகளுக்கு ஆளாவார்கள். 'இந்த ஊர் தண்ணி எனக்கு ஒத்துக்கலை' என்பார்கள். ஆனால், உண்மை என்னவென்றால், அவர்கள் தங்கள் வீட்டில் இல்லை, அதுதான் பிரச்னை. வீட்டுக்குத் திரும்பியதுமே இந்த உபாதைகளெல்லாம் பறந்தோடிவிடும்.

உடல்ரீதியாக நில பூதத்தின் பலவீனத்தால் உண்டாகும் குறைபாடுகளில் முக்கியமானது, சதைப்பற்றின்மை அல்லது அதற்கு நேரெதிரான உடல்பருமன். பெண்களுக்கு மாதவிலக்கின்போது உண்டாகும் அதிகமான ரத்தப்போக்கு அல்லது ஒரேயடியாக மிகக் குறைந்த ரத்தப்போக்கு!

உலோகம் / காற்று



நாம் காற்று என்று சொல்வதைத்தான் சீனர்கள் உலோகம் என்கிறார்கள்.

பூமியைத் தாயாகப் போற்றுவது போல், உலகின் எல்லா கலாசாரங்களும் வானத்தைத் தந்தையாக மதிக்கின்றன. ஆகவே, சீன மருத்துவத்தின்படி சிறு வயதில் ஒருவருக்கு அவரது தந்தையுடன் இருக்கிற உறவின் தரம்தான் உலோக பூதத்தின் பலம் அல்லது பலவீனத்துக்குப் பொறுப்பாகிறது. ஒருவர் சிறு வயதில் தந்தையிடமிருந்து விலகியே இருந்தால், தந்தையின் பாசம் அவருக்கு முழுமையாகக் கிடைக்கவில்லை என்றால், பக்கத்திலேயே நெருங்க முடியாத அளவுக்குத் தந்தை பயங்கரக் கெடுபிடிக்காரராக இருந்தால், அது அவரது உலோக பூதத்தை பலவீனமாக்கிவிடும். அவர் பெரியவரானதும், ஆஸ்துமா போன்ற சுவாசக்கோளாறுகளால் அவதியுற நேரிடும்.

'பூமி'க்கு கவலை/அனுதாபம் என்பது போல், உலோக பூதத்துடன் தொடர்புடைய உணர்ச்சி, துக்கம். ஒரு உறவின் முறிவினால் அல்லது நேசித்தவரின் மறைவினால் ஏற்படுகிற இழப்பு, துக்கத்தை உண்டாக்கும். துக்கத்தில் மூழ்கி, கண்ணீர் விட்டு அழுது துக்கத்தை முழுமையாகக் கடந்து போய்விட வேண்டும். முழுமையாக வெளியேற்றப்படாத அல்லது வெளிப்படுத்தப்படாத துக்கம், துயரமான மனநிலையை நிரந்தரமாக ஏற்படுத்திவிடும். இப்படிப்பட்ட பாதிப்புக்கு ஆளானவர்கள், ஆமை ஓட்டுக்குள் தலையை இழுத்துக்கொள்வது போல் உள்ளுக்குள் ஒடுங்கிவிடுவார்கள். எவரோடும் கலகலப்பாகப் பேச மாட்டார்கள். நெருக்கமாக உறவுகொள்ளவும் மாட்டார்கள்.

அவர்கள் காலத்தால் பின்தங்கிவிடுவார்கள். உலகத்துக்கும் அவர்களுக்கும் இடையில் ஒரு பெரிய இடைவெளி ஏற்பட்டுவிடும். அவர்களால் புதிய மனிதர்களை, புதிய சிந்தனைகளை, புதிய நாகரிகத்தை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. 'பொம்பளைப் புள்ளையா லட்சணமா புடவை கட்டிக்காம, என்ன இது ஜீன்ஸ் பேன்ட், டி-ஷர்ட்டெல்லாம் போட்டுக்கிட்டு..?' என்றும், 'ரெண்டு புள்ளையப் பெத்தவ வெட்கமே இல்லாம சுடிதார் மாட்டிட்டுத் திரியறா பாரேன்' என்றும் புலம்புகிற வயதான பெண்மணிகள் உலோக பூதம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்தான்.

உலோக பூதத்தின் 'யின்' உறுப்பாகிய நுரையீரல், சுவாசிக்கும் காற்றின் மூலம் உடலுக்குள் பிராண சக்தியைக் கொண்டு வருகிறது. ஆழமான, சீரான சுவாசத்தின் மூலம் நிறைய பிராண சக்தி உள்ளே சேருகிறது. அது நமது உடலுக்குள் வளமான சூழ்நிலையை உண்டாக்குகிறது. இந்த வளமைதான் வாழ்வதற்கான தூண்டுதலையும் வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தத்தையும் உண்டாக்குகிறது.

ஒருவருக்கு உலோக பூதம் பலவீனமாகி, இந்தச் செயல்பாட்டில் குறை ஏற்பட்டால், அவருக்குள் ஒரு வெறுமை உணர்வு உண்டாகி, வாழ்க்கை அர்த்தமற்றதாகிவிடும். வாழ்க்கையில் சலிப்பு ஏற்படும். என்ன பணி செய்தாலும், யாருடன் பழகினாலும், அதில் திருப்தி இருக்காது. மற்றவர்களைக் குறை சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார். தனக்கு நல்லது செய்பவர்களை சந்தேகக் கண்ணோடு பார்ப்பார். அவரைப் பற்றிக் கேவலமாக மற்றவர்களிடம் விமர்சிப்பார். தன் மீதே கூட அவருக்கு மரியாதை இருக்காது! 'நான் ஒரு முட்டாள், நான் ஒரு முண்டம்! நான் ஒரு வீணாப் போனவன்!' என்று தன்னைப் பற்றித் தானே விமர்சனம் செய்து கொள்வார்.

உலோக பூதத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட உடம்பின் ஒரு பகுதி - நமது தோல். இந்தத் தோல்தான் நமக்கும் சுற்றுப்புறத்துக்கும் இடையில் உள்ள வரையறை. இந்த வரையறைக்குள் இருந்து கொண்டுதான் நாம் சுற்றுப்புறத்துடன் தொடர்புகொள்கிறோம். ஆகவே, சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை, நமக்கு ஒவ்வாமையை (அலர்ஜியை) உண்டு பண்ணினால், அது நமது நுரையீரலை மட்டுமின்றி தோலையும் பாதித்து, தோல் வியாதிகளை உண்டாக்கும்.

உலோக பூதத்தின் பலவீனத்தினால், சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலை மட்டுமின்றி அக்கம்பக்கத்தில் உள்ளவர்கள்கூட அலர்ஜியை உண்டுபண்ணுவார்கள். அக்கம்பக்கத்தில் உள்ளவர்களுடன் சுமுகமான உறவு வைத்துக்கொள்ள முடியாது. 'என் வீட்டு வாசலில் எதுக்கு வண்டியை நிறுத்துறே? எதுக்குக் குப்பையைக் கொட்டுறே?' என்று அடிக்கடி சண்டைக்குப் போவார்கள்.

உலோக பூதம் நல்ல நிலையில் இருந்தால், தோலை ஆரோக்கியமாகப் பராமரிக்கும் ஆர்வம் தன்னால் வந்துவிடும். அப்படி இல்லாதவர்கள், தொடர்ந்து ஒரு வாரம் வரை கூடக் குளிக்க மாட்டார்கள். அழுக்கான ஆடை அணிந்திருப்பது பற்றிக் கவலைப்பட மாட்டார்கள். தாடியும் மீசையுமாக அலைவார்கள்.

ஐம்பெரும் பூத உடல் இயல்புகள், மன இயல்புகள் தொடர்ச்சியில் இறுதியாக வருவது நீர் பூதம்.

நீர்



‘நீரின்றி அமையாது உலகு’ என்கிறார் திருவள்ளுவர். உங்களிடம் விதை இருக்கலாம்; நிலம் இருக்கலாம்; ஆனால், நீர் இல்லையேல் விளைச்சல் ஏது?

உயிர் வாழ்தலுக்கு அடிப்படையான உணவின் உற்பத்தி ஏது?

இயற்கையில் நீரானது எப்படி உயிர் வாழ்தலுக்கு மிகவும் அடிப்படையாக இருக்கிறதோ, அப்படி நமது உடலிலும் உயிர் வாழ்தலுக்கு அடிப்படை ஆதாரமாக இருப்பது இந்த நீர் பூதமே.

கருவில் உருவாவதிலிருந்து கடைசி முடிவு வரை ஒருவரின் அடிப்படை ஆரோக்கியத்தை (**Constitutional Strength-ஐ**) தீர்மானிப்பது, நீர் பூதத்தின் 'யின்' உறுப்பாகிய சிறுநீரகங்கள்தான். அதுமட்டுமின்றி, நாம் இன்னொரு உயிரை உற்பத்தி செய்வதற்கான ஆற்றல்கூட நமது சிறுநீரகங்களில்தான் உள்ளது.

நீர் பூதத்துடன் தொடர்புடைய உணர்ச்சி, பயம். நமது உயிரைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக, இயற்கை நமக்கு இந்த பயம் எனும் உணர்ச்சியை வழங்கி இருக்கிறது. உயிருக்கு ஆபத்தை உண்டாக்கக்கூடிய உருவாகும்போது, நமக்குப் பயம் வருகிறது. பயம் உண்டானதும், நமது சிறுநீரகங்களின் மேலே உள்ள அட்ரீனல் சுரப்பிகள், அட்ரீனலின் என்கிற ஹார்மோனை வேகமாகச் சுரக்கின்றன. அட்ரீனலின் நமக்குள் பதற்றத்தையும் பரபரப்பையும் உண்டாக்குகிறது. ஒன்று, நாம் ஓடித் தப்பித்து உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்கிறோம். அல்லது, எதிர்த்துப் போராடிக் காத்துக்கொள்கிறோம்.



நீர் பூதம் பலவீனமாகிவிட்டால், நியாயமான இந்தப் பய உணர்ச்சி நியாயமற்ற முறையில் நம்மில் நிரந்தரமாகக் குடிகொள்ளும். நாம் ஆபத்தான கட்டங்களில் மட்டுமின்றி தொட்டதற்கெல்லாம் பயப்படத் துவங்கிவிடுவோம். இருட்டைக் கண்டு பயம், தனியே இருக்கப் பயம், எதிர்காலத்தை நினைத்துப் பயம், பரீட்சை எழுதப் பயம் என்று பயம் நமது நிரந்தர இயல்பாகிவிடும். பயம், எல்லாவற்றையும் சந்தேகக் கண்ணோட்டத்தோடு பார்க்கவைத்து, சந்தேகப் புத்தியே பிறகு நம் இயல்பாகிவிடும். சித்தப்பிரமைக்குக்கூட நீர் பூதத்தின் பலவீனமே காரணம்!

அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படுதல், இளநரை, வயதுக்கு மீறிய முதிர்ச்சி, உறுதியற்ற பற்கள், வலுவில்லாத எலும்புகள், குழந்தைப் பேறின்மை இவையெல்லாம் நீர் பூதம் பலவீனம் அடைவதால் வரும் விளைவுகள்.

ஐம்பெரும் பூதங்களின் செயல்பாடுகளைத் தெளிவாகப் பார்த்துவிட்டோம்.

இனி 'உடல் உறுப்பு கடிகாரம்' அல்லது உயிர்க் கடிகாரம்!... பற்றி பார்ப்போம்.

ஆரோக்கியம் ஆனந்தம்!



ஆரோக்கியமாக வாழ
உடல் உறுப்பு கடிகாரம்



“**உ**டல் உறுப்பு கடிகாரமா... என்ன இது?!” என்று நீங்கள் ஆச்சர்யப்படுவது எனக்குப் புரிகிறது. விளக்குகிறேன்.

நாள் முழுவதும் நம் உடலில், உயிருக்கு ஆதாரமான பிராண சக்தியின் ஓட்டம் இருந்துகொண்டுதான் இருக்கிறது. நாள் முழுவதும் எல்லா உறுப்புகளும் வேலை செய்து கொண்டுதான் இருக்கின்றன. ஆனால், குறிப்பிட்ட இரண்டு மணி நேரத்துக்கு,

குறிப்பிட்ட ஓர் உறுப்பில் பிராண சக்தியின் ஓட்டம் அதிகபட்சமாக இருக்கிறது என்றும், அப்போது அந்த உறுப்பின் செயல்திறன் உச்சமாக இருக்கிறது என்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறது சீன மருத்துவம். இந்த அட்டவணையைப் பின்பற்றி, நாம் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய பழக்க வழக்கங்களை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடித்து வந்தால், நீண்ட நாள் ஆரோக்கியத்தோடு வாழலாம் என்றும் சொல்கிறது. இந்த அட்டவணைதான் - உடல் உறுப்பு கடிகாரம்!



உங்களுக்கு அவ்வப்போது வரும் தலைவலி, காய்ச்சல், ஜலதோஷம், வயிற்றோட்டம் தவிர, நிரந்தரமாக இருக்கும் பிரச்சனைகளுக்கு என்ன குறைபாடு காரணம், அதை எப்படிச் சரி செய்வது என்பதை ஒவ்வொரு உறுப்பைப் பற்றியும் விரிவாக எழுதும்போது விளக்குகிறேன்.

அதற்கு முன், உங்களது பிரச்சனைக்கு எந்த உறுப்பு காரணமாக இருக்கிறது என்பதை நீங்கள் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ள... இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ள 'உடல் உறுப்பு கடிகார' அட்டவணையைப் பாருங்கள்.



விழகாலை 3 மணி முதல் 5 மணி வரை...

நுரையீரலின் நேரம். இந்த நேரத்தில் சுவாசப் பயிற்சி செய்து, காற்றின் மூலம் வரும் பிராண சக்தியை உடலுக்குள் அதிகமாகச் சேகரித்தால் ஆயுள் நீடிக்கும். தியானம் செய்யவும் ஏற்ற நேரம் இது.

விழகாலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரை...

பெருங்குடலின் நேரம். காலைக் கடன்களை இந்த நேரத்துக்குள் முடித்தே தீர வேண்டும். மலச் சிக்கல் உள்ளவர்கள் இந்த நேரத்தில் எழுந்து கழிவறைக்குச் செல்லும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால், நாளடைவில் மலச் சிக்கல் தீரும். உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை (**Sperm Count**) மிகவும் அதிகமாக உள்ள நேரம் இது. குழந்தைப்பேறு இல்லாதவர்கள் இந்த நேரத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

காலை 7 மணி முதல் 9 மணி வரை...

வயிற்றின் நேரம். இந்த நேரத்தில் கல்லைத் தின்றாலும் வயிறு அரைத்துவிடும். இந்த நேரத்தில் எவ்வளவு சாப்பிட முடியுமோ அவ்வளவு சாப்பிடுங்கள். இப்போது சாப்பிடுவதுதான் நன்கு செரிமானமாகி உடலில் ஒட்டும்.

காலை 9 மணி முதல் 11 மணி வரை...

மண்ணீரலின் நேரம். காலையில் உண்ட உணவை மண்ணீரல் செரித்து ஊட்டச்சத்தாகவும் ரத்தமாகவும் மாற்றுகிற நேரம் இது.

முற்பகல் 11 மணி முதல் பிற்பகல் 1 மணி வரை...

இதயத்தின் நேரம். இந்த நேரத்தில் அதிகமாகப் பேசுதல், அதிகமாகக் கோபப்படுதல், அதிகமாகப் படபடத்தல் கூடாது. இதயம் பாதிக்கப்படும்.

பிற்பகல் 1 மணி முதல் 3 மணி வரை...

சிறுகுடலின் நேரம். இந்த நேரத்தில் மிதமாக மதிய உணவை உட்கொண்டு, சற்றே ஓய்வெடுப்பது நல்லது.

பிற்பகல் 3 மணி முதல் மாலை 5 வரை...

சிறுநீர்ப் பையின் நேரம். நீர்க்கழிவுகளை வெளியேற்ற சிறந்த நேரம். பகல் முழுவதும் செய்த பணிகளை ஆய்வு செய்ய உகந்த நேரம் இது.

மாலை 5 மணி முதல் 7 மணி வரை...

சிறுநீரகங்களின் நேரம். பகல் நேரப் பரபரப்பிலிருந்து விடுபட்டு அமைதி பெற, எதிர்காலத்தைப் பற்றி சிந்திக்க, தியானம் செய்ய, வழிபாடுகள் செய்யச் சிறந்த நேரம்.

இரவு 7 மணி முதல் 9 மணி வரை...

பெரிகார்டியத்தின் நேரம். பெரிகார்டியம் என்பது இதயத்தைச் சுற்றி இருக்கும் ஒரு ஜவ்வு. இதயத்தின் ஷாக் அப்சார்பர்! இரவு

உணவுக்கு உகந்த நேரம் இது. தாம்பத்ய உறவுக்கும் இந்த நேரம் சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது.

இரவு 9 மணி முதல் 11 மணி வரை...

டிரிப்பிள் ஹீட்டரின் நேரம். டிரிப்பிள் ஹீட்டர் என்பது ஒரு உறுப்பல்ல. உச்சந்தலை முதல் அடி வயிறு வரை உள்ள மூன்று பகுதிகளை இணைக்கும் பாதை (இதைப் பற்றி பின்னர் விவரமாகச் சொல்கிறேன்). இந்த நேரத்தில் உறங்கச் செல்வது நல்லது. தாம்பத்ய உறவுக்கும் ஏற்ற நேரம் இது.

இரவு 11 மணி முதல் 1 மணி வரை...

பித்தப் பையின் நேரம். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் தூக்கத்திலிருந்து விழித்துக் கொண்டால், ஏதோ ஒரு விஷயத்தில் முடிவெடுக்க முடியாமல் திணறிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். சிரமப்பட்டு மீண்டும் தூங்க முயலாமல், எழுந்து உட்கார்ந்து சிந்தியுங்கள். தெளிவான முடிவுக்கு வருவீர்கள்.

இரவு 1 மணி முதல் விழகாலை 3 மணி வரை...

கல்லீரலின் நேரம். இந்த நேரத்தில் நீங்கள் உட்கார்ந்திருக்கவோ, விழித்திருக்கவோ கூடாது. கட்டாயம் படுத்திருக்க வேண்டும். உடல் முழுவதும் ஓடும் ரத்தத்தைக் கல்லீரல் தன்னிடத்தே வரவழைத்து சுத்திகரிக்கும் நேரம் இது. இந்தப் பணியை நீங்கள் பாதித்தால், மறுநாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பில்லாமல் அவதிப்படுவீர்கள். அதுமட்டுமல்ல, வாத நோய்களுக்கும் அது வழிவகுக்கும்.

இந்த 21-ம் நூற்றாண்டில் இந்த அட்டவணையைப் பின்பற்றி வாழ்வது சிரமம் என்பதை நானறிவேன். இருந்தாலும், இதை ஓர் அடையாள அட்டவணையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தினசரி ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் நீங்கள் மிகுந்த அசதியினால் அவதியுற்றால், விவரிக்க இயலாத மன நிம்மதியின்மைக்கு ஆளானால், அது எந்த உறுப்பின் நேரமோ அது மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தது என்று அர்த்தம். சில நேரங்களில் அது இன்னொரு உறுப்பின் பலவீனமாகவும் இருக்கலாம்.

உதாரணமாக, உடல் உறுப்பு கடிகாரத்தின்படி காலை 9 மணி முதல் 11 மணி வரை உச்சத்தில் இருக்கிற மண்ணீரலின் செயல்திறன் இரவு 9 மணி முதல் 11 வரை மிகவும் குறைவாக இருக்கும். எல்லா உறுப்புகளுமே அப்படித்தான்!

ஆரோக்கியம் ஆனந்தம்!



6

உயிர் வாழ்தலுக்குத் தேவை ஐந்து அம்சங்கள்

உடல்நலம், மனநலம், உயிர்வாழ்தல் ஆகியவற்றுக்கு நமக்கு இன்றியமையாதவை ஐந்து. அவை...

1. பிராணசக்தி
2. ரத்தம்
3. நீர் நிலைத் திரவங்கள்
4. சிறுநீரகங்களின் சாரம் (*Kidney Essence*)
5. ஆன்மா.

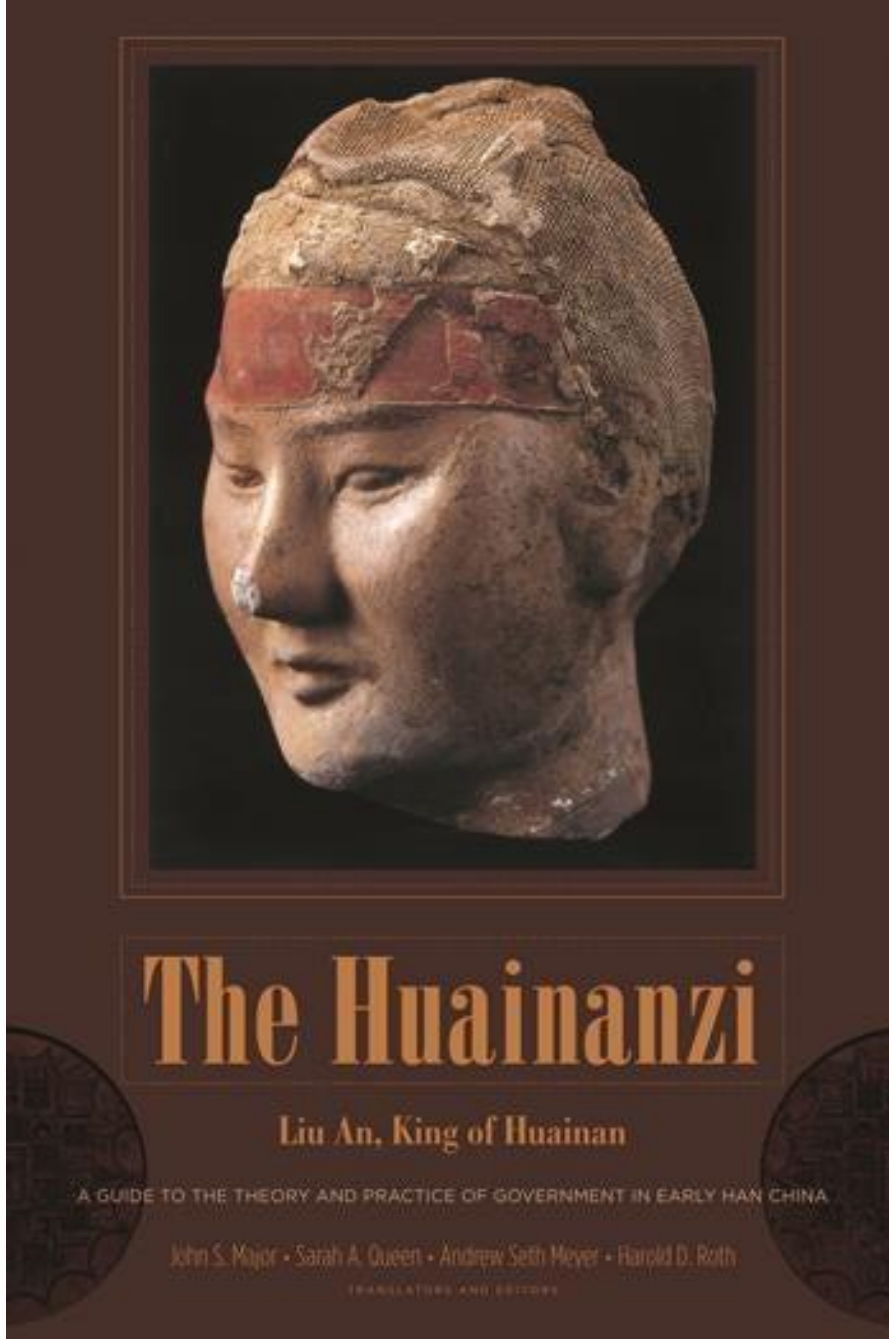
இவற்றில் ஏற்படுகின்ற குறைபாடுகள்தான் நோய்களுக்கு எல்லாம் காரணம். ஆகவே, இவற்றைப் பற்றி இனி நாம் விரிவாகத் தெரிந்துகொள்வோம்.

பிராண சக்தி

சுவாசித்துக் கொண்டு இருப்பதால் நாம் உயிரோடு இருக்கிறோம் என்பது நமக்குத் தெரியும். ஆனால், நுரையீரல்கள் இயங்கினால்தானே சுவாசிக்க முடியும். அந்த நுரையீரல்களை இயக்குவது எது? அதுதான் பிராண சக்தி!

நுரையீரல்களின் இயக்கம் மட்டுமல்ல... அனைத்து உறுப்புக்களின் இயக்கமும் சாத்தியமாவது பிராண சக்தியால்தான்!

சீனாவுக்கே உரித்தான 'தாவோயிஸம்' சம்பந்தப்பட்ட 'ஹுவாய் நான் ஸீ' என்ற நூல் (கி.மு.122-ல் எழுதப்பட்டது) இப்படிச் சொல்கிறது...



'தாவோ சூன்யத்திலிருந்து தோன்றியது. சூன்யம் அண்டத்தை உருவாக்கியது. அண்டம் பிராண சக்தியை உற்பத்தி செய்தது. ஜடப் பொருள்கள் முதல், உயிரினங்கள் வரை அனைத்தையும் உருவாக்குவதும் உருமாற்றுவதும் பிராண சக்தியே!'

நமது உடலில் ஆரோக்கியத்துக்கு ஆதாரமாக இருப்பவை மூன்று விதமான பிராண சக்திகள்.

- மூலாதாரப் பிராண சக்தி (சிறுநீரகங்களில் பொதிந்திருக்கிறது).
- உணவின் மூலம் வரும் பிராண சக்தி (மண்ணீரலின் பொறுப்பு).
- காற்றின் மூலம் வரும் பிராண சக்தி (நுரையீரல்களின் பொறுப்பு).

இம்மூன்று பிராண சக்திகளும் ஒன்று கலந்து நமது உடலெங்கும் பரவி, நம்மை இயக்குகின்றன.



நிற்பது, நடப்பது, ஓடுவது, உண்பது, யோசிப்பது, பேசுவது, கனவு காண்பது, உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது மற்றும் தன்னிச்சையாக நடைபெறும் இதயத் துடிப்பு, சுவாசம் போன்ற செயல்களுக்குக் காரணமாக இருப்பதுடன் குளிர், உஷ்ணம் போன்றவை நமது உடலுக்குள் ஊடுருவாமல் தடுப்பதும், நமது உடலின் இயல்பான வெப்பத்தைப் பராமரிப்பதும், நாம் உண்ணும் உணவை ரத்தம், உமிழ்நீர், கண்ணீர், வியர்வை, எண்ணங்கள், ஏன்... பிராண சக்தியாகவும்கூட மாற்றுவது இந்தப் பிராண சக்தியே!

உடல் ரீதியாக வலிமை, முயற்சி, வேலை செய்வதற்கான ஆற்றல் மற்றும் மன ரீதியாக ஆசை, வாய்ப்புகளை அறிதல், தேர்வு செய்தல், தீர்மானித்தல் போன்றவற்றுக்கும் பிராண சக்தி அத்தியாவசியமாகிறது.

பிராண சக்தியின் குறையாடுகளை இப்போது பார்ப்போம்.

பிராண சக்தி குறைந்த நிலை

சுவாசமின்மை, பலவீனமான குரல், குப்பென்று வியர்த்தல், பசியின்மை, வயிற்றோட்டம் மற்றும் மிகுந்த அசதியும் சோர்வும். கூடவே, பின்வரும் மனநிலைகளில் ஒன்று இணைந்திருக்கும்.

“ஒண்ணுமே பண்ண முடியலே..!”

“எதுவும் செய்யத் தோணலே..!”

நிலைகுலைந்த பிராண சக்தி

மண்ணீரலின் பிராண சக்திதான் நமது உள்ளுறுப்புகள் அனைத்தையும் அதனதன் இடத்தில் ஸ்திரமாக நிறுத்தி வைத்திருக்கிறது. இந்தப் பிராண சக்தி மிகவும் பலவீனமாகும்போது, நிலைகுலைந்து அந்த ஆற்றலை இழந்துவிடும். அப்போது உறுப்புகள் இடம்விட்டு நழுவும்.

சரிந்த தொப்பை, இடம்விட்டு நழுவின கர்ப்பப் பை, முத்திரப் பை மற்றும் குடல் இறக்கம் (ஹெர்னியா), குதம் வெளித் தள்ளுதல், மூலம் ஆகியவை நிலைகுலைந்த பிராண சக்தியால் உண்டாகும் சிக்கல்கள்.

இத்துடன் எதிலும் தன்னை ஈடுபடுத்திக்கொள்ளத் தோன்றாத, எந்தப் பொறுப்பையும் சுமக்க விரும்பாத மனநிலையும் உண்டாகும்.

தேங்கிய பிராண சக்தி

உடல் முழுவதும் சீராகப் பரவிச் செயல்பட வேண்டிய பிராண சக்தி, சில சமயங்களில் ஓரிடத்தில் தேக்கமடையும் (பெரும்பாலும் அடக்கி வைக்கப்பட்ட கோபத்தினால்). அப்போது உப்புசம், வீங்கியது போன்ற உணர்வுடன்கூடிய (அடிக்கடி இடம் மாறும்) வலி, வயிற்றுப் பகுதியில் தோலுக்கு அடியில் தோன்றி மறையும் சதைக் கொத்துக்கள், (*Abdominal Masses*) அடிக்கடி பெருமூச்சு விடுதல் இவற்றுடன்...

துயர் மிகுந்த மனச்சோர்வு, மாறி வரும் மனநிலைகள் (ஒரு நேரத்தில் உற்சாகம் ஒரு நேரத்தில் வெறுப்பு), எரிச்சல் ஆகியவை உண்டாகும்.

எதிர்த்து வரும் பிராண சக்தி

ஒவ்வொரு உறுப்பின் பிராண சக்தியும் ஒரு குறிப்பிட்ட திசையில் இயங்கும். அந்த வகையில் வயிற்றின் பிராண சக்தி கீழ் நோக்கி இயங்குகிறது. அதனால்தான் அரைத்த உணவை வயிற்றால் சிறுகுடலுக்கு அனுப்பிவைக்க முடிகிறது.

வயிற்றின் பிராண சக்தி எதிர் திசையில் இயங்கினால், தொடர் ஏப்பமும் நெஞ்செரிச்சலும் குமட்டலும் வாந்தியும் உண்டாகும்.

பிராண சக்தியில் யின் - யாங் என்ற எதிர்ப்பதமான இரு கூறுகள் உள்ளன. யாங் என்பது உஷ்ணம்; இயக்க சக்தி. யின் என்பது குளிர்ச்சி; ஆக்க சக்தி! யின் - யாங் இரண்டும் சமநிலையில் இருக்க வேண்டும். தனித்தனியாக அவற்றில் குறைபாடு ஏற்பட்டாலும் நோய்கள் உண்டாகும்.

யாங் சக்தி குறைந்த நிலை

பிராண சக்தி குறைவதால் ஏற்படும் அறிகுறிகளுடன் உள்ளுக்குள் குளிர்தல் (இரவு நேரத்தில் குளிர் அதிகமாகும்) கைகளும் கால்களும் ஜில்லென்றிருப்பது, வெளிறிய முகம்,

தாகமின்மை அல்லது சூடான பானங்களை சிறிய அளவில் அடிக்கடி அருந்த விரும்புவது, வெளிறிய நிறத்தில் சிறுநீர் அதிக அளவில் வெளியேறுவது போன்ற அறிகுறிகள் உண்டாகும்.

யின் சக்தி குறைந்த நிலை

மத்தியானத்தில் மட்டும் தோன்றும் லேசான காய்ச்சல், அல்லது உடல் முழுவதும் உஷ்ணம் அதிகரித்தது போன்ற உணர்வு, உள்ளங்கைகள், உள்ளங்கால்கள் மற்றும் நெஞ்சின் நடுவில் தோன்றும் உஷ்ணம், இரவு நேரத்தில் வியர்த்தல், இரவு நேரத்தில் ஏற்படும் தொண்டை வறட்சி இவற்றுடன் உடல் மெலிவுறுதல் (பிரதானமான அடையாளம்).

மேலே சொல்லப்பட்டு இருப்பவை அனைத்தும் பொதுவான அறிகுறிகள். எந்த உறுப்பின் பிராண சக்தி அல்லது யின் - யாங் சக்தியில் குறைபாடு ஏற்பட்டு இருக்கிறது என்பதைப் பொறுத்து, அறிகுறிகள் குறையும்; அல்லது கூடும்.

ரத்தம்

செரித்த உணவிலிருந்து மண்ணீரல் பிரித்தெடுக்கும் தூய சாரம்தான் ரத்தத்துக்கான மூலப்பொருள். நுரையீரல் உள்ளே இழுக்கும் மூச்சுடன் கலந்து அந்த சாரம் ரத்தமாக மாறுகிறது. உடம்பு முழுமைக்கும் ஊட்டம் அளிப்பது ரத்தத்தின் பிரதான பணி.

ரத்தத்தை மூன்று உறுப்புகள் ஆள்கின்றன.

- ரத்த ஓட்டத்துக்கு இதயம் பொறுப்பு.
- ரத்தக் கசிவு ஏற்படாமல் ரத்தம் அதன் பாதையில் சீராக ஓடுமாறு பார்த்துக்கொள்வது மண்ணீரலின் பொறுப்பு.
- உடல் உழைப்பில்லாமல் நாம் ஓய்வாக இருக்கும் நேரத்தில் ரத்தத்தைச் சேகரித்து வைப்பது கல்லீரலின் பணி.

இனி, ரத்தக் குறைபாடுகளைப் பார்ப்போம்.

ரத்தம் குறைந்த நிலை

பளபளப்பும் பொலிவும் இல்லாத முகத் தோற்றம், எப்போதும் இருக்கும் லேசான கிறுகிறுப்பு, தெளிவற்ற கலங்கலான கண் பார்வை, இறுக்கமான தசைகள், தோலின் சொரணையின்மை, வெளிறிய உதடுகள், உறக்கமின்மை, குறைவான ரத்தப் போக்குடன்கூடிய மாதவிலக்கு அல்லது மாதவிலக்கின்மை.

தன் மீதே மதிப்பில்லாதிருத்தல், தனது தகுதியை உணராதிருத்தல் மற்றும் ஞாபக சக்திக் குறைவு ஆகியவை மன ரீதியான அறிகுறிகள்!

தேங்கிய ரத்தம்

ரத்தம் ஒடிக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். அது உடம்பின் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் தேக்கமடைந்தால், அது அதனுடைய இயல்புக்கு மாறானதாகும். உடம்புக்குள் ஓர் அபாயகரமான சூழ்நிலையையும் அது உருவாக்கிவிடும்.

தேங்கிய ரத்தத்தின் அடையாளம் ஒரே இடத்தில் திரும்பத் திரும்ப வரும் குத்துவது போன்ற வலி, சதைக் கட்டிகள் அல்லது நீர்க்கட்டிகள், உறுப்புகள் வீக்கமடைவது.

பாதுகாப்பு இல்லாததுபோல் கலவரப்படுதல், சந்தேக மனப்பான்மை, தேவைக்கு அதிகமான எச்சரிக்கையுடன் நடந்துகொள்வது, பிரமை இவை மன ரீதியான அறிகுறிகள்.

நீர்நிலைத் திரவங்கள்

நமது உடம்பில் ரத்தம் தவிர வியர்வை, உமிழ்நீர், வயிற்று அமிலங்கள், சிறுநீர் போன்ற நீர்நிலைத் திரவங்களும் உள்ளன.

இவற்றின் பிரதான பணி தலைமுடி, தோல், ஜவ்வுகள், தசைகள், உள்நுறுப்புகள், எலும்புகள், எலும்புகளின் இணைப்புகள், மூளை, மஞ்ஞை மற்றும் ஒன்பது துவாரங்கள் இவற்றில் ஈரப்பசையை உண்டாக்குவதும் ஊட்டமளிப்பதும் ஆகும்.

அடிக்கடி வாந்தி எடுத்தல், தொடர் வயிற்றோட்டம் இவற்றால் நீர் நிலைத் திரவங்கள் உடம்பிலிருந்து அதிக அளவில் வெளியேறிக் குறைபாடு ஏற்படும். ரத்த உற்பத்தியில் நீர் நிலைத் திரவங்களுக்குத் தொடர்பு இருப்பதால், அதிக அளவிலான ரத்தப் போக்கினாலும் இவை உடம்பிலிருந்து வெளியேறும்.

நீர் நிலைத் திரவங்கள் குறைந்து போனால் தலைமுடியும், தோலும், உதடுகளும் வறண்டு போகும். ஒன்பது துவாரங்களில் ஈரப்பசையின்மை காரணமாக எரிச்சல் உண்டாகும். சிலநேரம் வறட்டு இருமல் ஏற்படும்.

கடைசி இரண்டு அம்சங்களாகிய 'சிறுநீரகங்களின் காரம்,' ஆன்மா ஆகியவை குறித்து அடுத்த அத்தியாயத்தில் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

ஆரோக்கியம்

ஆனந்தம்!



7

மூல ஆதார சக்தி

சிறுநீரகங்களின் சாரம்

சீன மொழியில் 'ஜிங்' என்று அழைக்கப்படுவதை உலகம் முழுவதிலும் உள்ள அக்குபங்க்சர் மேதைகள் ஒரே மாதிரியாக ஆங்கிலத்தில் எசென்ஸ் (Essence) என்று மொழிபெயர்த்திருக்கிறார்கள். எசென்ஸைத் தமிழ்ப்படுத்தினால் சாரம் என்று வருகிறது. சாரம் என்று வெறுமனே குறிப்பிட்டால், அது உங்களைக் குழப்பக்கூடும் என்பதற்காக சிறுநீரகங்களின் சாரம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளேன்.

ஆண், பெண் சேர்க்கையின்போது வெளிப்படுகிற திரவங்களின் கலவையைத்தான் சீன மருத்துவம் எசென்ஸ் என்று சொல்கிறது. இந்த எசென்ஸ்தான், கர்ப்பப் பையில் கரு தோன்றுவதிலிருந்து பிறப்பு, உடல் ரீதியான, மனரீதியான வளர்ச்சிகள், பருவமாதல், மூப்படைதல், தளர்வடைதல் என மரணம் வரை நம்மை வழி நடத்திச் செல்கிற மூல ஆதார சக்தி!

பெண்களுக்கு ஏழு ஆண்டுகள் கணக்கிலும், ஆண்களுக்கு எட்டு ஆண்டுகள் கணக்கிலும் வளர்ச்சியையும் மாற்றங்களையும் இந்த எசென்ஸ் செயல்படுத்துகிறது என்கிறது சீன மருத்துவம்.

அதன்படி...

பெண்களுக்கு:

- 7 வயதில் எசென்ஸ் ஏறுமுகமாக இருக்கிறது. பற்கள் மாறுகின்றன; கூந்தல் வளர்ச்சி துவங்குகிறது.
- 14 வயதில் வானத்தின் பனித்துளி வந்து பெண்மையை மலரச் செய்கிறது (பூப்படைதல்). மாதவிலக்கு துவங்குகிறது; பெண், தாய்மைப்பேற்றுக்குத் தயாராகிறாள்.
- 21 வயதில் எசென்ஸ் சமநிலை அடைகிறது. ஞானப் பல் முளைக்கிறது. உடல் வளர்ச்சி உச்சத்தில் இருக்கிறது.
- 28 வயதில் திசுக்களும் எலும்புகளும் வலுப்பெறுகின்றன; கூந்தலின் வளர்ச்சி உச்சத்தில் இருக்கிறது; உடல் வலிமை மிகுந்ததாகிறது.
- 35 வயதில் முகத்தில் லேசாகக் கருமை படர்கிறது; தலைமுடி உதிரத் துவங்குகிறது.
- 42 வயதில் மேலும் கருமை படர்கிறது. தலைமுடி நரைக்கிறது.
- 49 வயதில் வானத்தின் நீர் வற்றி, நிலம் உலர்ந்து, உடல் பலவீனமடைந்து, மாதவிலக்கில் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டு, பெண் தாய்மையுறும் தகுதியை இழக்கிறாள்.

ஆண்களுக்கு:

- 8 வயதில் எசென்ஸ் பொங்கி நிற்கிறது. தலைமுடி வளர்ந்திருக்கிறது; பற்கள் மாறுகின்றன.
- 16 வயதில் எசென்ஸ் பெருகி வளமடைகிறது; வானத்தின் நீர் வருகிறது; எசென்ஸின் சக்தி திரவநிலையில் (விந்து) பெருக்கெடுக்கிறது; அவன் ஒரு கருவை உற்பத்தி செய்யக்கூடிய தகுதியைப் பெறுகிறான்.

- **24** வயதில் எசென்ஸ் சமநிலையை அடைகிறது. திசுக்களும் எலும்புகளும் வலுப் பெற்று, ஞானப் பல் முளைத்து, உடல் வளர்ச்சி அதன் உச்சத்தில் இருக்கிறது.
- **32** வயதில் திசுக்களும் எலும்புகளும் மேலும் உறுதியாகின்றன. சதை மிகுந்த வளத்தோடும் வலிமையோடும் இருக்கிறது.
- **40** வயதில் எசென்ஸ் பலவீனமடைகிறது. தலைமுடி உதிரத் துவங்குகிறது; பற்கள் உறுதி இல்லாமல் ஆகின்றன.
- **48** வயதில் உடலின் மேல் பகுதியில் யாங் சக்தி தீர்ந்து போய், முகம் கறுத்து, தலைமுடி நரைக்கிறது.
- **52** வயதில் கல்லீரல் பலவீனம் அடைந்து, திசுக்கள் இறுக்கம் அடைந்து மூட்டுக்களின் அசைவில் சிரமம் ஏற்படுகிறது; வானத்தின் பனித்துளி உபயோகப்படுத்தப்பட்டு விந்து குறைவாக இருக்கிறது; சிறுநீரகங்கள் பலவீனம் அடைகின்றன; உடலின் தோற்றம் மாறி தளர்வு அடைகிறது.
- **64** வயதில் பற்களும் தலைமுடியும் போய்விடுகின்றன.

இந்த எசென்ஸை, பிறப்புக்கு முன் வரும் எசென்ஸ் (**Pre-Heaven Essence**) என்கிறது சீன மருத்துவம். பிறப்புக்கும் பின்னர் இது சிறுநீரகங்களில் இருந்துகொண்டு, மூலாதாரப் பிராண சக்தியுடன் இணைந்து, நமது அடிப்படை ஆரோக்கியத்துக்கு ஆதாரமாக இருக்கிறது. ஒவ்வொருவருக்கும் இந்த எசென்ஸ் தனித்தன்மை உடையதாக இருக்கிறது. பிறப்புக்கு முன் இது எந்த அளவு கிடைக்கிறதோ அந்த அளவுதான் கடைசி வரையிலும்! இதன் அளவை அதிகரிக்கவோ தரத்தை மாற்றவோ இயலாது. ஆனால், பிறப்புக்குப் பின்னர் வரும் எசென்ஸ் (**Post-Heaven Essence**) என்று அழைக்கப்படும் உணவின் மூலம் கிடைக்கும் சக்தியைக் கொண்டு

சிறுநீரகங்களின் எசென்ஸ் எளிதில் பலவீனமடையாமல் பார்த்துக்கொள்ள முடியும்.

இந்த எசென்ஸால்தான் நமக்கு ஆழமான விழிப்பு உணர்வும் ஞானமும் உண்டாகிறது.

எசென்ஸின் அளவை அதிகரிக்கத்தான் முடியாதே தவிர, நம்மால் அதைக் குறைக்க முடியும். ஓய்வில்லாமல் தொடர்ந்து கடினமாக உழைப்பது, உடலைப் பலவீனப்படுத்தும் நோயில் நீண்டகாலம் படுத்துக் கிடப்பது, கட்டுப்பாடின்றி செக்ஸில் ஈடுபடுவது, அதிக நேரம் குளிர்ச்சியான சூழலில் (இயற்கையான குளிர்ச்சியானாலும் சரி... செயற்கையான குளிர்ச்சியானாலும் சரி) இருப்பது போன்ற செயல்களால் எசென்ஸ் விரைவில் செலவழிந்து, சீக்கிரமே முதுமை வந்துவிடும். அதுமட்டுமின்றி, தொடர்ந்து புகைபிடிக்கிறவர்களின் எசென்ஸ் நீர்த்துப் போய், அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகள் உடல் ஊனமுடையவையாக இருக்கும் என்றும் சீன மருத்துவம் சொல்கிறது.

பலவீனமான எசென்ஸால் வரும் குறைபாடுகள்:

- பிறந்த குழந்தைகளின் உச்சிக் குழி மூடுவதில் தாமதம்,
- குழந்தைகளின் மன வளர்ச்சி,
- எலும்புகளின் வளர்ச்சியில் குறைபாடு,
- ஆண், பெண் இருவரிலும் செக்ஸ் செயல்திறமையின்மை மற்றும் மலட்டுத்தன்மை,
- பெண்களுக்கு அடிக்கடி தானாகக் கரு கலைதல்,
- இள நரை மற்றும் இளம் வழுக்கை மற்றும் அந்தந்த வயதுக்குரிய ஞானம் இல்லாதிருத்தல்.

ஆன்மா

சீன மருத்துவம் ஆன்மாவை 'ஷென்' (Spirit) என்று அழைக்கிறது. மனிதர்களையும் மிருகங்களையும் வேறுபடுத்துவது இந்த ஆன்மாதான். மனிதர்களுக்கும் மிருகங்களுக்கும் இயல்பான உந்துதல்களும், சில உணர்ச்சிகளும் பொதுவானவையாக இருந்தாலும், ஆன்மா என்பது மனிதர்களுக்கு மட்டுமே உரித்தானதாகும்.

காலம், இடம் என்கிற கட்டுப்பாடுகளுக்கு அப்பாற்பட்டு இயங்கும் தன்மை உடையது ஆன்மா. சீனர்களைப் பொறுத்தவரையில் முன்னோர்களை வழிபடுவதும், இறைநிலை அடைந்துவிட்ட மகான்களை வணங்குவதும் ஆன்மாவால்தான் சாத்தியமாகிறது.

நமது வாழ்க்கையின் உண்மையான லட்சியத்தை உணர வைத்து, அந்த இலக்கை நோக்கி நம்மை நகர்த்துவது, நற்பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளத் தூண்டுவது ஆகியவை ஆன்மாவின் பிரதானமான செயல்பாடுகள்.

அன்றாட வாழ்க்கையின் சாதாரணமான, கிளர்ச்சியற்ற செயல்களில்கூட ஆன்மா சம்பந்தப்பட்டு இருக்கிறது.

ஒரு போலீஸ்காரர், ஒரு டாக்டர், ஒரு தச்சர் இவர்கள் மூவரும் ஒரே மாதிரியான அர்ப்பணிப்புடன் தங்களது தொழிலில் ஈடுபட முடிகிறது என்றால், அதற்குக் காரணம் இந்த ஆன்மாதான்.

நமக்கு விருப்பமான பொழுதுபோக்குகளில் ஈடுபடும்போது, வாழ்க்கையில் பிடிமானம் ஏற்படுவதும், விடுமுறை நாட்களில் சுற்றுலா செல்லும்போது நமக்குள் ஒரு விசாலமான உணர்வு உண்டாவதும் ஆன்மா இருப்பதால்தான்.

நாம் எந்த வேலையுமின்றி வீட்டைச் சுற்றி வரும்போது வீட்டோடு நமக்கிருக்கும் பந்தத்தை உணர வைப்பது, நமது குடும்பத்தினர் அனைவரும் வெளியூர் சென்றிருக்கும் போது நாம்

மட்டுமே வீட்டில் தனியாக இருக்கையில் நமது குடும்பத்தினர் உபயோகப்படுத்தும் அறை மற்றும் பொருட்கள் அவர்களை நினைவுபடுத்தி அந்தத் தற்காலிகமான பிரிவில்கூட ஏக்கம் வருவது, இவை எல்லாம் ஆன்மாவின் செயல்கள்!

தடைகளை மீறி எப்படியாவது ஒன்று சேர்ந்துவிட வேண்டும் என்று துடிக்கும் இரண்டு உள்ளங்களில் வைராக்கியத்தை உண்டு பண்ணுவதும் ஆன்மாவே!

ஆச்சர்யம், திகைப்பு, பிரமிப்பு, பரவசம் போன்ற உணர்ச்சிகளாலும், கற்பனை மற்றும் வைராக்கியத்தாலும் ஆன்மா எழுப்பப்படுகிறது.

ஆன்மா என்பது சுய பிரக்ஞையையும் கடந்தது. அதுதான் மனித அனுபவங்களை அர்த்தமுள்ளவையாகவும் ஆதாரமுள்ளவையாகவும் ஆக்குகிறது.

தேசத்தை, கலாசாரத்தை மதிப்பது, சமூக ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பது, உலக நன்மைக்காகச் சிந்திப்பது, செயல்படுவது, கலைகளில் ஈடுபடுவது இதற்கெல்லாம் ஆன்மாதான் இடமளிக்கிறது.

நம்முடன் நாமே நட்புறவு கொள்வது (**Self-Relationship**) ஆன்மாவினால் வரும் உன்னதமான ஆற்றல்.

ஆன்மா எந்த மதத்தோடும் தொடர்பு உடையதல்ல என்று அழுத்தம் திருத்தமாகச் சொல்கிறது சீன மருத்துவம்!

ஆன்மாவில் ஆன்மிக ஒழுக்கமும் இருக்கலாம்; அதற்கு நேரெதிரான இயல்பும் இருக்கலாம்! அது அழகுடையதாகவும் இருக்கலாம்; அவலட்சணமானதாகவும் இருக்கலாம்.

நமது அன்றாட நடைமுறை வாழ்க்கையில் நமது சுயத் தன்மையைப் புகுத்தி, விதியை நம்மால் மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள முடியும் என்று சீன மருத்துவம் உறுதியாக நம்புகிறது!

ஐந்து ஆன்மாக்கள்

மனித வாழ்க்கையில் ஆன்மாவின் செயல்பாடுகளைத் துல்லியமாகக் கண்டறிந்து, ஆன்மாவை ஐந்து கூறுகளாகப் பிரிக்க முடியும் என்றும், அவை ஐந்தும் ஐந்து பிரதான உறுப்புகளை நிலைக்களனாகக் கொண்டு செயல்படுகின்றன என்றும், ஒவ்வொன்றும் ஒரு நற்பண்புக்குப் பொறுப்பாக இருக்கிறது என்றும் சொல்கிறது சீன மருத்துவம்.

மதங்களை, மத நம்பிக்கைகளைக் கடந்து அனைத்து மனிதர்களுக்கும் பொதுவான ஆற்றல்களையும் பொறுப்பு உணர்ச்சிகளையும் நாம் உணர்ந்துகொள்வதற்காகவும், நோய்வாய்ப்பட்டு இருக்கும்போது இந்த ஆற்றல்களும் பொறுப்பு உணர்ச்சிகளும் எப்படி வெளிப்படாமல் போகின்றன என்பதை விளக்குவதற்காகவும்தான் சீன மருத்துவம் ஆன்மாவைப் பற்றி விரிவாகப் பேசுகிறது.

இனி, ஐந்து ஆன்மாக்களைப் பற்றி அறிந்துகொள்வோம்.

ஆரோக்கியம்

ஆனந்தம்!



8

ஆன்மாக்களின் பலம் - பலனம்

உங்களில் சிலர், வாழ்க்கையில் வெற்றிகரமாக விளங்குகிறவர்களைப் பார்த்துப் பொறாமைப்பட்டு இருப்பீர்கள். பேச்சு சாமர்த்தியத்தால் காரியங்களைச் சாதிக்கிறவர்களைப் பார்த்து, 'நமக்கு அந்தச் சாமர்த்தியம் இல்லையே!' என்று ஆதங்கப்பட்டு இருப்பீர்கள். குடும்ப விஷயத்தில் மிகவும் பொறுப்பாக நடந்துகொள்கிறவர்களைப் பார்த்து, 'நமக்கு அந்தப் பொறுப்பு வர மாட்டேன் என்கிறதே' என்று வேதனைப்பட்டு இருப்பீர்கள். அல்லது, உங்கள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் மற்றவர்களை உதாரணம் காட்டி உங்களை வேதனைப்படுத்தி இருப்பார்கள். உங்களுடைய இயலாமைகளுக்கெல்லாம் விதிதான் காரணம் என்று விதி மீது பழியைப் போட்டு, இயலாமைகளோடு வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து நடத்திக்கொண்டு இருப்பீர்கள்.

உண்மையில், உங்களுடைய இயலாமைகளுக்கும் போராட்டமான வாழ்க்கைக்கும், அடுத்தவர்களின் வெற்றிகளுக்கும், சந்தோஷத்துக்கும் விதி எந்த விதத்திலும் காரணமல்ல. பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் மட்டுமே விதி பொறுப்பு. நமது வாழ்க்கையை நகர்த்திச் செல்வது நாம்தான்!

என்ன, சுய முன்னேற்ற நூலாசிரியர்களைப் போலப் பேசுகிறேனே என்று பார்க்கிறீர்களா... இல்லை; சீன மருத்துவம் பயின்ற பலத்தோடு உறுதியாகச் சொல்கிறேன்.

நம்புங்கள் நண்பர்களே, வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக நடத்திச் செல்லத் தேவையான எல்லா ஆற்றல்களும் நம் அனைவருக்குள்ளேயும் இருக்கின்றன. ஐந்து ஆன்மாக்களைப் பற்றி விரிவாகச் சொல்கிறேன். உங்களுக்கே அது விளங்கிவிடும்.



ஆன்மாவை ஐந்து கூறுகளாகப் பிரிக்க முடியும் என்று கண்டுபிடித்த சீன மருத்துவம், அந்த ஐந்து ஆன்மாக்களும் ஐந்து (யின்) உறுப்புகளில் இருந்து கொண்டு (அல்லது அவற்றை நிலைக்களனாகக் கொண்டு) செயல்படுகின்றன என்பதையும் கண்டுபிடித்தது.

அந்த ஐந்து உறுப்புகள்...

1. மண்ணீரல்
2. கல்லீரல்
3. சிறுநீரகங்கள்
4. இதயம்
5. நுரையீரல்

ஒவ்வொரு ஆன்மாவும் ஒரு பொறுப்பு உணர்ச்சிக்கும், ஒரு சில ஆற்றல்களுக்கும், ஒரு நற்பண்புக்கும் அடிப்படையாக இருக்கிறது.

‘எல்லோருக்குள்ளும் எல்லா ஆற்றல்களும், பொறுப்பு உணர்ச்சியும், நற்பண்புகளும் இருக்கின்றன என்பது உண்மையானால், எப்படி மனிதர்களுக்கிடையில் இவ்வளவு வேறுபாடுகள்?’ என்று நீங்கள் கேட்பது எனக்குப் புரிகிறது.

உங்கள் கேள்விக்கான பதிலாக ஒஷோ சொன்னதைச் சொல்கிறேன்.

“குழந்தைகளுக்கு நான்கு வயது வரை எதையும் சொல்லிக் கொடுக்காதீர்கள்; முக்கியமாக எதையும் வலுக்கட்டாயமாகக் கற்பிக்காதீர்கள். அப்படி நீங்கள் எதையுமே கற்பிக்காமல் இருந்தால், அந்தக் குழந்தைகள் எந்த மதத்தையும் சாராதவர்களாக, அதி உன்னதமானவர்களாக, உலகத்தையே மாற்றியமைக்கக்கூடிய வல்லமை உடையவர்களாக வளர்வார்கள்” என்கிறார் ஒஷோ.

உண்மைதான்! நாம் அனைவரும் பிறந்தபோது நமது ஐந்து ஆன்மாக்களும் தெளிவாக, களங்கமற்றவையாகத்தான் இருந்தன. ஆனால், நமக்குக் குழந்தைப் பருவத்தில் கற்பிக்கப்பட்ட விஷயங்கள், நமது குடும்பச் சூழல், நாம் வளர்க்கப்பட்ட விதம், சமூகப் பின்னணி, சிறு வயது முதல் தொடர்ந்துகொண்டு இருக்கும் ஒரு சில உறுப்புக்களின் செயல்பாட்டுக் கோளாறு இவற்றால் நமது ஆன்மாக்களில் ஒன்றிரண்டு செயல்படாமலே போய்விட்டன.

அதற்காக மனம் தளர்ந்துவிடாதீர்கள். செயல்படாத ஆன்மாக்களைச் செயல்பட வைக்கவும், ஒருவரின் இயல்புகளை அடியோடு மாற்றவும் முடியும் என்பதை சீன மருத்துவம் காலம்காலமாக நிரூபித்து வந்திருக்கிறது.

நம்பிக்கையோடு ஆன்மாக்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

1. மண்ணீரல் ஆன்மா

சீன மொழியில் இது ‘யீ’ (Yi) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதை மேலைநாட்டு அக்குபங்சர் மேதைகள் எண்ணம், சிந்தனை, நோக்கம்,

பிரக்ஞை எனப் பல்வேறுவிதமாக ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்திருக்கிறார்கள்.



ஆனால், சீன மருத்துவ மேதையான, அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த டெட் கேப்ச்சக் (**Ted Kaptchuck**) மட்டும் ஆற்றல்களின் சுய உணர்வு (பிரக்ஞை) என மிகவும் பொருத்தமாக இதனை ஆங்கிலத்தில் மொழி பெயர்த்திருக்கிறார். ஏனென்றால், இந்த ஆன்மாவின் செயல்பாடு அப்படி!

வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் நமது முன்னேற்றத்துக்காக அவ்வப்போது நாம் சில முக்கியமான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு ஆளாகிறோம். அப்போதெல்லாம் சரியான முடிவுகளை எடுப்பதற்கு இந்த ஆன்மாதான் நமக்கு உறுதுணையாக இருக்கிறது.

ஸ்திரமான நிலையில் இந்த ஆன்மாவின் ஆற்றல்...

முடிவெடுக்கவேண்டிய விஷயத்தைத் தீவிரமாகப் பரிசீலனை செய்தல், தொடர்ந்து மனதில் அசை போடுதல், நாலைந்து வாய்ப்புகள் தெரிந்தால், அதில் சிறந்ததைத் தேர்வு செய்தல், அதை அடைவதற்கான வழிமுறைகள் அனைத்தையும் தெரிந்துகொண்டு, பல்வேறு கோணங்களில் ஆய்வு செய்து தெளிவாக மனதில் ஏற்றிக்கொண்டு இறுதி முடிவெடுத்தல், முடிவெடுத்த பின் ஈர்ப்புடனும் உந்துதலுடனும் அதில் ஈடுபடுதல், ஆக்கபூர்வமாகச் செயல்படுதல் இவற்றுடன் கற்பனைத் திறனும் இந்த ஆன்மாவின் ஆளுகையில்தான் இருக்கிறது.

இந்த ஆன்மா ஸ்திரமில்லாதிருந்தால்...

தெளிவற்ற சிந்தனை, குழப்பம், முடிவெடுக்க முடியாமை, கவலை உண்டாகி வாழ்க்கையில் தேக்க நிலை ஏற்படும்.

இந்த ஆன்மாவின் நற்பண்பு:

கடமை உணர்ச்சி, விசுவாசம், உண்மையாக இருத்தல், புதிய விஷயங்கள் உலகத்தில் தோன்றுவதற்கு ஆதரவாக இருந்து ஒத்துழைத்தல்.

'யீ' எதையும் ஊடுருவிப் பார்க்கும் ஆற்றலுடையதால் மற்றவர்களையும், மற்றவர்களது சூழ்நிலைகளையும் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு தயாள சிந்தனையுடன் உதவி செய்யும். ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் மற்றவர்களுக்கு நாம் என்ன செய்ய முடியும், என்ன செய்யப்பட வேண்டும் என்று இரண்டையும் புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் இதற்கு உண்டு.

கடமை உணர்ச்சி, விசுவாசம், உண்மையாக இருத்தல் இவை வேலை பார்க்கிற இடத்தில் மட்டுமல்ல; நாம் நமது பெற்றோரிடமும், நம்மை நம்பி இருக்கிற குடும்பத்தாரிடமும் விசுவாசமாகவும், உண்மையாகவும் இருப்பதையும் குறிக்கும்.

இந்த ஆன்மா செயல்திறத்தோடு இருந்தால்தான் ஒருவர் தனது குடும்பத்தினரின் தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு, கடமை உணர்ச்சியோடு அவற்றை நிறைவேற்றக்கூடிய பொறுப்புள்ள குடும்பத்தலைவராக விளங்க முடியும். ஸ்திரமற்ற நிலையில் இந்த ஆன்மாவின் நற்பண்புகள் பின்வரும் விதங்களில் மோசமாக வெளிப்படும்:

- பசையாக ஒட்டிக்கொள்ளும் விசுவாசம் (எப்போதோ ஒரு சிங்கிள் டீ வாங்கிக் கொடுத்தார் என்பதற்காக ஒருவருக்கு வாழ்நாள் முழுவதும் அடிமையாக இருத்தல்).
- தன்னைத்தானே அழித்துக்கொள்ளும் விசுவாசம் (உதாரணமாக, தனது உடல் நலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் குடும்பத்துக்காக உழைத்து ஓடாய்த் தேய்ந்து போதல்; அல்லது தலைவருக்காக உண்ணாவிரதம் இருந்து தொண்டர் உயிரை விடுதல்).

- வேலை பார்க்கிற இடத்தில் கடமை உணர்ச்சியோடும் விசுவாசத்தோடும் நடந்துகொண்டு, குடும்பத்தினரிடம் விசுவாசமாக இல்லாதிருத்தல்.
- குடும்பத்தினரைப் புறக்கணித்துவிட்டு, ஊருக்காகவும் நண்பர்களுக்காகவும் ஓடி ஓடி உழைத்தல்.
- குடும்பத்தினரின் தேவைகளை நிறைவேற்றாமல், சம்பாதிக்கிற பணத்தை அடுத்தவர்களுக்குத் தானம் செய்தல்.
- தயாள சிந்தனை மிகையாகி, தன்னிடம் இருப்பதை எல்லாம் தானம் செய்துவிட்டு, தான் ஓட்டாண்டியாதல்.
- அலுப்பும் சலிப்பும் நிறைந்த மனோநிலை. எதிலும் அக்கறை காட்டாதிருத்தல். குடும்பத்தில் பாராமுகமாக நடந்துகொள்ளுதல்.

2. கல்லீரல் ஆன்மா

இது சீன மொழியில் 'ஹுன்' (**Hun**) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதற்கு 'உடல் சாராத ஆன்மா' அல்லது 'வானுலகு சார்ந்த ஆன்மா' என்று பொருள். பூத உடல் மறைந்ததற்குப் பின்னாலும் அந்த உடலுக்குச் சொந்தக்காரரின் பெயரைத் தாங்கி தொடர்ந்து நிலைக்கப் போகிற ஆன்மா இதுதான். நமது முன்னோர்களுக்கு நாம் படைப்புகள் நடத்தும்போதும், திதி கொடுக்கும்போதும் இந்த ஆன்மாவைத்தான் நாம் வழிபடுகிறோம்.

இது 'உடல் சாராத ஆன்மா'வாக இருந்தாலும், சீனர்கள் மருத்துவரீதியாக இதை அணுகுவதற்குக் காரணம், உலக வாழ்க்கையின்போது இந்த ஆன்மாவுக்கு முக்கியமான, உன்னதமான பணிகள் உள்ளன. தனது மறைவுக்குப் பின்னாலும் தொடர்ந்து பலன் தரக்கூடிய நற்பணிகளை, அறப்பணிகளைத் தனது வாழ்நாளில்

செய்துவிட வேண்டும் என்ற துடிப்பையும், உந்துதலையும் ஒருவருக்கு ஏற்படுத்துவது இந்த ஆன்மாதான்.

மறைந்த ஒருவரின் நினைவைப் போற்றி நாம் கொண்டாடுகிறோம் என்றால், அவர் எடுத்த நல்ல பெயருக்கும், அவர் செய்த நற்செயல்களுக்கும் காரணம் இந்த ஆன்மாதான்.

‘ஹுன்’ மறுபிறவி எடுக்கக்கூடிய ஆன்மாதான் என்றாலும், இந்தப் பிறவியில் இந்த ஆன்மா தெளிவாகவும், உறுதியுடனும், உணர்ச்சிமிக்கதாகவும் இருக்கும்படி சீன மருத்துவரால் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.



ஸ்திரமான நிலையில் இந்த ஆன்மாவின் ஆற்றல்...

மற்றவர்களிடம் அன்பு செலுத்துதல், கருணையும் இரக்கமும் கொள்ளுதல் ஆகிய நற்குணங்களை உண்டாக்கும்.

இந்த ஆன்மாவின் நற்பண்பு:

‘மனித நேயம்’

இந்த ஆன்மா ஸ்திரமில்லாதிருந்தால்...

இந்த ஆன்மா ஸ்திர நிலையில் இல்லாத ஒருவர், மற்றவர்களிடம் இரக்கமில்லாமல் நடந்து கொள்வார்.

‘மற்றவர்களிடம் அன்பு செலுத்த வேண்டும். கருணையும் இரக்கமும் கொள்ள வேண்டும்’ என்றுதான் இதுவரை நமக்குப் போதிக்கப்பட்டு இருக்கிறது. நம்மிடமும் நாம் அன்பு செலுத்த

வேண்டும், கருணையும் இரக்கமும் கொள்ள வேண்டும் என்கிறது சீன மருத்துவம். இந்த நற்பண்பும் 'ஹுன்' மூலமாக வருவதுதான்.

ஸ்திரமற்ற நிலையில் இந்த ஆன்மா நம்மிடம் நாம் அன்பும், இரக்கமும் இல்லாமல் நடந்து கொள்வதற்குக் காரணமாக இருக்கும். ஒன்று, நாம் நமது மதிப்பை உணர மாட்டோம். அல்லது புகைபிடித்தல், மது அருந்துதல், போதை மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல் போன்ற செயல்களால் நமக்கு நாமே தீங்கிழைத்துக்கொள்வோம்.

இந்த ஆன்மா தடுமாறினால் பொறாமை, வயிற்றெரிச்சல், பொருத்தமற்ற கோபம் போன்ற குணங்களை நம்மில் வெகு சுலபத்தில் ஏற்படுத்திவிடும்.

பிறரையும் தன்னைப் போல் பாவித்தல் இந்த ஆன்மாவின் பொறுப்பு உணர்ச்சி. ஆகவேதான், மற்றவர்களின் துன்பங்களையும் வேதனைகளையும் மானசீகமாக உணர்ந்து, அவர்களிடம் இரக்கமும் கருணையும் கொள்ளச் செய்கிறது இந்த ஆன்மா.

இந்த ஆற்றல் இல்லாத ஒருவர், தனது சொந்த வலிகளையும் துன்பங்களையும் கூட உணர மாட்டார். மனம், உடல் இரண்டுமே மரத்துப் போயிருக்கும்.

துன்பங்களைக் கண்டு ஓடி ஒளிந்துகொள்ளாது 'ஹுன்'. மாறாக, தனது மனிதத் தன்மையின் ஆழத்தை உணர்ந்துகொள்வதற்குக் கிடைத்த சந்தர்ப்பமாக எண்ணி மேன்மை அடையும்.

3. சிறுநீரகங்களின் ஆன்மா

சீன மொழியில் 'ஸ்ஸீ' (Zhi) என்று அழைக்கப்படுகிற சிறுநீரகங்களின் ஆன்மா வைராக்கியம் தொடர்பானது. ஆகவே, இதற்கு 'வைராக்கிய ஆன்மா' என்று பெயர்.

நமக்கு இரண்டு சிறுநீரகங்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று யாங் செயல்பாடுகள் உடையது; மற்றொன்று யின் செயல்பாடுகளை உடையது. எனவே, ஆன்மாவும் இரு கூறுகளாகப் பிரிந்து

செயல்படுகிறது. ஒன்று யாங் வைராக்கியம்; இன்னொன்று யின் வைராக்கியம்.

நம் எல்லோருக்கும் அடிப்படையான நோக்கங்கள், விருப்பங்கள், லட்சியங்கள் உள்ளன. இவற்றையெல்லாம் நமக்குள் உண்டுபண்ணுவது யாங் வைராக்கியம். உறுதியுடனும், தீர்மானத்துடனும் செயல்பட்டு கடின முயற்சியின் மூலம் அவற்றை நிறைவேற்றிக் கொள்ளக்கூடிய ஆற்றலையும் நமக்குத் தருவது இந்த யாங் வைராக்கியம்தான். இது பிரக்ஞை நிலையில் வெளிப்படையாகச் செயல்படுகிறது.

யின் வைராக்கியம் சுய பிரக்ஞைக்கும் அப்பாற்பட்டு மிகவும் ஆழத்திலிருந்து செயல்படுகிறது. இதை விளக்குவது கடினம். இது கொஞ்சம் முரண்பாடு போலத் தோன்றும். 'இந்த வைராக்கியத்தை நீங்கள் வைராக்கியமாக மேற்கொள்ள முடியாது' என்கிறது சீன மருத்துவம். ஒரு திசையை நோக்கி நம்மை நகர்த்துகிற சக்தி என்று இதைச் சொல்லலாம். ஆனால், அந்தத் திசையில் நகர்ந்து சென்று இலக்கை அடைகிற வரையில் அது நமக்குத் தெரியாது. வாழ்க்கையில் குறிப்பிட்ட தூரம் பயணம் செய்த பின் நின்று திரும்பிப் பார்த்து, "அடே யப்பா! எனக்கு தெரியாம எனக்குள்ளே ஒரு வைராக்கியம் வேலை செஞ்சிருக்கு. அதான் என்னை இவ்வளவு தூரம் கொண்டுவந்து விட்டிருக்கு" என்று நம்மை ஆச்சர்யப்பட வைக்கும்.

விதி போலத் தோற்றம் அளிக்கும் இது, விதி அல்ல; விதியின் தன்மையை உடையது.

ஞானம் என்கிற நற்பண்பு வைராக்கியத்தினால் நமக்கு வருவது. இந்த ஞானம் என்பது உங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரிந்த விஷயங்களோ அல்லது, கல்வியின் மூலமாக நீங்கள் பெற்ற அறிவோ அல்ல! நீங்கள் விருப்பப்பட்டு முயற்சி செய்து இதனைப் பெற முடியாது. வாழ்க்கையின் அனுபவங்கள் மூலமாக இது தானாக உங்களுக்குள் வந்து நிறைகிறது. எது நமக்குத் தெரியாதோ, எதை நாம் தெரிந்துகொள்ள முடியாதோ, அந்த எதிர்காலத்தோடு நாம்

உறவு வைத்துக் கொள்வதற்கு இந்த ஞானம்தான் பொறுப்பு. தெரியாத ஒன்றுடன் உறவு கொண்டு இருப்பதால், இந்த ஞானத்தில் ஒருவித பயம் கலந்திருக்கும். ஆனால், மற்ற பயங்களைப் போல அல்லாமல், இந்தப் பயத்தில் ஆழமான ஒரு நம்பிக்கை இருக்கும். உயிரோ நிச்சயமற்றது, எதிர்காலமோ தெரியாத ஒன்று! அப்படி இருந்தும் 'பத்து வருடத் தவணையில் திருப்பிச் செலுத்தி விடுகிறேன்' என்று உறுதியளித்து நாம் வங்கியில் கடன் வாங்குகிறோம் என்றால், அதற்கு அடிப்படையாக இருப்பது இந்த நம்பிக்கைதான்.

மரணத்தை அமைதியுடன் ஏற்றுக்கொள்வது, வாழ்நாள் முழுவதும் ஒருவர் சேகரிக்கிற ஞானத்தின் தன்மையைப் பொறுத்தது.

யாங் வைராக்கியம் பலவீனமானால் ஒருவருக்கு சுய விருப்பங்கள், நோக்கங்கள் இருக்காது. வாழ்க்கையும் சுறுசுறுப்பில்லாத மந்த கதியில் தன்னிச்சையாக நடக்கும். யின் வைராக்கியம் பலவீனம் அடைந்தால், அமைதியின்மையும் உள்நுக்குள் ஆழமான நிலையில் ஒரு பதற்றமும் உண்டாகும்.

யின் வைராக்கியம் பலவீனம் அடைந்த நிலையில் யாங் வைராக்கியம் கட்டுப்பாடில்லாமல் தறிகெட்டு இயங்கும். இந்தச் சூழ்நிலையில் ஒருவர் சாத்தியமில்லாததை சாத்தியமாக்க முயல்வார். (உதாரணமாக 80 வயதில் ஒருவர் ஜீன்ஸ் பேன்ட்டும், டி-ஷர்ட்டும் அணிந்து 20 வயது இளைஞனைப் போல் நடந்துகொள்ள முயல்வார். அல்லது, 20 வயது இளைஞன் 80 வயது முதியவரைப் போல மற்றவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்கிக்கொண்டு இருப்பான்.) இன்னும் சில பேர், "நான் இந்தியாவுல பொறந்ததுக்குப் பதிலா ஜப்பான்ல பொறந்திருந்தா இந்நேரம் எங்கேயோ போயிருப்பேன்" என்று புலம்பிக்கொண்டு இருப்பார்கள்.

யாங் வைராக்கியம், யின் வைராக்கியம் இரண்டுமே பலமாக இருந்தால்தான் நமக்குத் தன்னம்பிக்கை, தீர்மானம், திட சித்தம் இம்முன்றும் இருக்கும்.

4. இதய ஆன்மா



சீன மொழியில் இது 'ஷென்' (**Shen**) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதில் ஆச்சரியம் என்னவென்றால், ஆன்மாவும் 'ஷென்' என்றுதான் அழைக்கப்படுகிறது. ஐந்தில் ஒரு பங்காகிய இதய ஆன்மாவும் ஷென் என்றுதான் அழைக்கப்படுகிறது.

பெரிய ஆன்மா காலத்துக்கும் இடத்துக்கும் கட்டுப்படாதது. அது எப்போதும் காலத்தோடும் இடத்தோடும் தொடர்பு கொண்டு இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்வது இதய ஆன்மாவின் பொறுப்பு. இதன் மூலம் வருவதுதான் சமயோசித புத்தி (**Presence Of Mind**) என்கிற ஆற்றல்.

மற்றவர்களிடம் சாமர்த்தியமாகப் பேசி காரியத்தைச் சாதித்துக்கொள்வது ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே கை வந்த கலை என்று நம்மில் பெரும்பாலானோர் கருதிக்கொண்டு இருக்கிறோம். அது தவறு. ஒரு சிலர் மட்டுமே விசேஷமாக அந்த வரத்தை வாங்கி வரவில்லை. நம் எல்லோருக்குமே அந்த ஆற்றல் இருக்கிறது - இதய ஆன்மாவில்!

பலமான நிலையில் இதய ஆன்மாவின் ஆற்றல்...

சரியானபடி கணக்குப் போடுவது, யாருடன் எப்படித் தொடர்புகொள்ள வேண்டுமோ அப்படித் தொடர்புகொள்வது, சரியான

வார்த்தைகளைச் சொல்வது, சரியானபடி வேலை வாங்குவது, நம்மிடம் யாராவது கேள்வி கேட்டால் அவரது கண்களைப் பார்த்து அர்த்தமுள்ள பொருத்தமான பதிலைச் சொல்வது!



‘கேள்வி கேட்பவரின் கண்களைப் பார்த்துப் பதில் சொல்வது’ என்பதில் எத்தனை விஷயங்கள் அடங்கியுள்ளன தெரியுமா? கேள்வி கேட்பவரின் கண்களைப் பார்த்து பதில் சொல்வதற்கு நீங்கள் குழப்பமில்லாத தெளிவான மனநிலையில் இருக்க வேண்டும். மனசாட்சியின் உறுத்தல் இல்லாத நேர்மையுடையவராக இருக்க வேண்டும். உங்களிடம் உண்மை இருக்க வேண்டும். இவ்வளவும் இதய ஆன்மாவின் பொறுப்பு.

ஒழுக்கம், சடங்கு - சம்பிரதாயங்களை மதித்து நிறைவேற்றுதல் இவை இதய ஆன்மாவின் மூலம் நமக்கு வரும் நற்பண்புகள். பொது இடங்களில் எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டுமோ அப்படி கச்சிதமாக நடந்துகொள்வது ஒழுக்கத்தின் மூலமாக வருகிற பண்பு.

கணவரை வீட்டில் திட்டுவது உரிமைச் செயல். ஆனால், உறவினர் கூட்டத்துக்கு நடுவில், துணிக் கடையில் என எல்லோருக்கும் கேட்கும்படியாக ‘உங்களுக்குக் கொஞ்சம்கூட அறிவே இல்லைங்க’ என்று சத்தம் போடுவது, இதய ஆன்மாவின் பண்பு பலவீனமான நிலையில் வெளிப்படும் செய்கை.

பத்துப் பேருக்கு மத்தியில் உட்கார்ந்துகொண்டு பல்லில் அழுக்கெடுப்பது, மூக்கைக் குடைவது போன்ற செய்கைகள் கூட அதே மாதிரியான பலவீனத்தினால் செய்யப்படுபவைதான்.

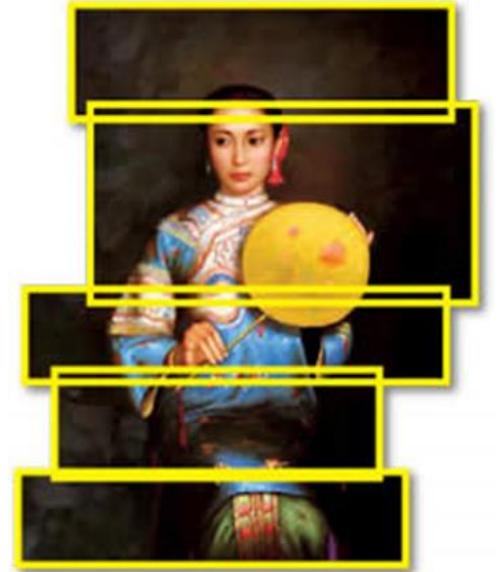
மொத்தத்தில், இதய ஆன்மா பலவீனமடைந்தால் பொது இடங்களில் எப்படியெல்லாம் நடந்துகொள்ளக் கூடாதோ அப்படியெல்லாம் நடந்து கொள்வோம். அல்லது, கூச்சம் நமது சுபாவமாகி மக்கள் நிறைந்த இடங்களுக்குச் செல்வதையே தவிர்த்துவிடுவோம்.

இதய ஆன்மா மிகவும் பலவீனமடைந்து பெரிய ஆன்மாவைக் கட்டுப்படுத்த இயலாத நிலை ஏற்பட்டால், ஒருவர் நிஜ உலகத்தோடும் நிஜ மனிதர்களோடும் தொடர்பில்லாமல் ஆகிவிடுவார். சித்தபிரமை, பைத்தியம் போன்ற சீரியஸான மனநோய்கள், இதயத்தின் கோளாறுகள் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

5. நுரையீரல் ஆன்மா

இது சீன மொழியில் 'போ' (Po) என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதற்கு மிருக ஆன்மா என்று பொருள். கல்லீரல் ஆன்மாவைப் போல அல்லாமல் இது முற்றிலும் உடல் சார்ந்த ஆன்மா. மூச்சு இருக்கிறவரைதான் இந்த ஆன்மா செயல்படும். மூச்சு நின்றவுடன் உடலோடு சேர்ந்து இதுவும் அழிந்துவிடும்.

உண்பது, உறங்குவது, கலவியில் ஈடுபடுவது இவை மிருகங்களுக்கும் மனிதர்களுக்கும் பொதுவான உந்துதல்கள். இந்த ஆன்மா அந்த உந்துதல்களை வெளிப்படுத்துவதால், இது மிருக ஆன்மா என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது நாம் யோசித்துத் திட்டமிட்டு நடத்துகின்ற வாழ்க்கை சம்பந்தமானதல்ல. நாம் யோசிக்காமலே, திட்டமிடாமலே நமது வாழ்க்கையைக் கட்டாயமாக நடத்திச் செல்லும் (சுவாசத்தோடு சேர்ந்த) பற்றுதல் இது. இந்த ஆன்மா இருப்பதால்தான் வாழ்க்கையில் பற்றற்ற விரக்தி நிலையிலும் மனிதர்களால் உண்டு, உறங்கி வாழ்க்கையைத் தொடர முடிகிறது.



மற்ற ஆன்மாக்களைப் போல அல்லாமல் இது முழுக்க முழுக்க காலத்தோடும் இடத்தோடும் தொடர்பு உடையது. கணத்துக்குக் கணம் நடைபெறுகிற சம்பவங்களுக்கேற்ப உணர்ச்சிகளைப் பிரதிபலிப்பது இதன் முக்கியமான செயல்பாடு. ஒரு விபத்து நடப்பதைப் பார்த்தால் அதிர்வது, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்காகப் பரிதாபப்படுவது, பிச்சைக்காரர்களைக் கண்டு இரக்கம் கொள்வது, நகைச்சுவையான சம்பவம் நடந்தால் சிரிப்பது, யாராவது காலை மிதித்துவிட்டால் கோபம் கொண்டு திட்டுவது, தான் யார்மீதாவது மோதிவிட்டால் வருந்தி மன்னிப்புக் கேட்பது, எதிரே வரும் வாகனம் இடிப்பது போல் வந்தால் மிரட்சி அடைந்து வேகமாக ஒதுங்கிக்கொள்வது என நாம் அன்றாடம் சந்திக்கிற நிகழ்ச்சிகளுக்கேற்ப இது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்திக்கொண்டு இருக்கும். இந்த உணர்ச்சிப் பிரதிபலிப்புதான் நமக்கு உயிரோட்டமளிக்கிறது. இந்த ஆன்மா செயல்படாவிட்டால் ஒருவர் உணர்ச்சியற்ற ஜடமாக இருப்பார்.

நுரையீரலின் சொந்த உணர்ச்சி துக்கம். என்றாலும், மிருக ஆன்மா அனைத்து உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தும். அத்துடன் உணர்ச்சிகளுக்கேற்ப நுரையீரலின் இயக்கத்தில் மாறுதல்களை ஏற்படுத்தும். கோபம் வரும்போது 'புஸ் புஸ்' என்று மூச்சு வேகமாக வரும். திகில் அடைந்தால் மூச்சு நின்றுவிடும். துக்கப்படும்போது சுவாசம் பலவீனமாக வரும். கவலைப்படுகையில் மூச்சுவிடுவதே தெரியாது.

மிருக ஆன்மா வெளிப்படுத்துகிற உணர்ச்சிகள் அனைத்தும் குறுகிய காலமே நிலைத்து நிற்கும். இது எடுக்கிற உறுதிகள்கூட தற்காலிகமானவையே! 'நாளையிலிருந்து குடிக்க மாட்டேன்' போன்றவை, இந்த ஆன்மா உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் சடாரென்று எடுக்கிற உறுதிகள். இவையெல்லாம் நெடுநாள் நீடிக்காது. மறுநாளேகூட கைவிடப்படலாம். அப்படி ஏதாவது ஓர் உறுதி தொடருமானால், அது சிறுநீரகங்களுக்கு அனுப்பப்பட்டு வைராக்கியமாகிவிட்டது என்று பொருள்.

மிருக ஆன்மாவாக இருந்தாலும், இதற்கும் சில நற்பண்புகள் உள்ளன. இதன் பிரதானமான நற்பண்பு - பாரபட்சமற்ற நீதி.

ஸ்திரநிலையில், மிருக ஆன்மா சஞ்சலத்துக்கு ஆளாகாமல் நடுநிலையாக நின்று சரியான நீதியை வழங்கும். ஸ்திரமில்லாது இருந்தால்... ஒன்று, ஓரவஞ்சனையாக நடந்துகொள்ளும். அல்லது, உணர்ச்சியின்றி இறுக்கமாக மௌனம் சாதிக்கும்.

இந்த ஆன்மா நிலை குலைந்து போனால், சீண்டி விடப்பட்ட மிருகம் போல் ஆவேசம் கொள்ளும். அநீதியை வெறித்தனமாக நிலைநாட்ட முயலும். இது ஒருவகை ஹிஸ்டீரியா!

இதன் இன்னொரு நற்பண்பு - ஜீவனை உணர்தல்.

இந்த நற்பண்புதான் ஒரு கலைப் பொருள் அல்லது ஒரு கலைப் படைப்பில் இருக்கும் ஜீவனை உள்வாங்கச் செய்து, பரவசமூட்டி அதனைப் போற்றி ஆரதிக்கிற ஆற்றலைத் தருகிறது. இதே நற்பண்புதான் பார்க்கிற ஒரு காட்சி, படிக்கிற ஒரு செய்தி அல்லது ஒருவரது பேச்சின் மூலம் உண்டாகிற தூண்டுதலை (*Inspiration*) ஜீவனோடு முழுமையாக உள்வாங்கிக்கொள்ளச் செய்கிறது. பின்னர் அது மண்ணீரலுக்கு அனுப்பப்பட்டு, அதன் கற்பனைத் திறன் மூலம் கதை, கவிதை, ஓவியம் அல்லது ஒரு ஆக்கப்பூர்வமான செயலாக வெளிப்படுகிறது. இந்த நற்பண்பு செயல்படாத ஒருவர் எந்தவித ரசனையும் இல்லாதவராக இருப்பார்.

இந்த நற்பண்பு ஆற்றலுடன் விளங்கினால் ஒருவருக்கு உள்ளுணர்வு சக்தி (*Intuition Power*) அதிகமாகும்.

உணவு உட்கொண்டால்தான் வயிற்றுக்கும் மண்ணீரலுக்கும் குடலுக்கும் வேலை. நீர் அருந்தினால்தான் சிறுநீரகங்களுக்கு வேலை. ஏற்கெனவே உற்பத்தி செய்யப்பட்ட ரத்தத்தைத் திரும்பத் திரும்ப உடல் முழுக்க ஓடச் செய்வது இதயத்தின் வேலை. ஒவ்வொரு கணமும் புதிய மூச்சை சுவாசிக்கவேண்டிய கட்டாயத்துடன் பணியாற்றுகின்ற உறுப்பு நுரையீரல் மட்டுமே! இந்தக் கட்டாய நிலைதான் (இதயத்துடன் சேர்ந்து) எப்போதும் நிகழ்காலத்தில் இருக்கிற ஆற்றலை நமக்குத் தருகிறது.

நுரையீரல் எப்படி ஒவ்வொரு கணமும் ஒரு புதிய மூச்சை உள்ளே இழுத்து பிராண சக்தியையும் பிராண வாயுவையும் சேமித்து வைத்துக்கொண்டு கழிவாகிப்போன மூச்சை வெளியே தள்ளுகிறதோ... அப்படி, இதன் ஆன்மா ஒரு மரணம் துக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறபோது 'உலகில் எதுவும் நிலையில்லை' என்ற உண்மையை உணரவைத்து, துக்கத்தை வெளியேற்றி, உடனடியாக சுதாரித்துக்கொண்டு அடுத்த கட்டத்துக்குச் செல்கிற ஆற்றலைத் தருகிறது. அந்த ஆற்றலுக்குப் பெயர் யதார்த்த வாதம்!

எனவே, இந்த ஆன்மா ஸ்திரமில்லாது இருந்தால் ஒருவரால் துக்கத்திலிருந்து மீளவே முடியாது. அது நிரந்தரமாக நுரையீரலில் குடியேறி, அதன் இயக்கத்தை வேறு பாதிக்கும். குறிப்பாக மூச்சை வெளியேற்றுவதில் சிரமம் ஏற்பட்டு, ஆஸ்துமா உண்டாகும். மனநிலை பாதிப்பினால் உண்டாகும் இந்த ஆஸ்துமாவை மருந்து மாத்திரைகளால் குணப்படுத்த முடியாது. ஆன்மாவை ஸ்திரப்படுத்தி துக்கத்தை வெளியேற்றினால்தான் இது தீரும்.

'போனது எதுவுமே திரும்பி வராது!' என்ற யதார்த்த நோக்குடன் செயல்படுகின்ற இந்த ஆன்மா, நடந்துமுடிந்துவிட்ட ஒரு சம்பவத்தின் மூலம் கிடைக்கிற படிப்பிணையை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு, சம்பவத்தை மறந்துவிடக்கூடிய பக்குவத்தையும் நமக்குத் தருகிறது. ஆன்மா ஸ்திரமில்லாது இருந்தால் சம்பவத்தை நம்மால் மறக்க முடியாது. முடிந்துபோன சம்பவத்தில் திருத்தங்கள் செய்துகொண்டு மனதளவில் நாம் எப்போதும் கடந்த காலத்திலேயே இருப்போம்.

கடந்த காலத்திலிருந்து விடுபட்டால்தான் நிகழ்காலத்தில் இயங்க முடியும்; நிகழ்காலத்தில் இயங்கினால்தான் எதிர்காலத்துக்குச் செல்லமுடியும். யதார்த்த வாதத்தை இழந்துவிட்ட ஒருவரால் எந்தச் சம்பவத்தையும் எளிதில் கடந்து போக முடியாது. எல்லாவற்றிலும் ஒரு குறை இருந்துகொண்டே இருக்கும். 'போன வருஷம் தீபாவளிக்கு வாங்கின பட்டாசு தண்டம்', 'அந்த ஓட்டல்ல 9 ரூபா கொடுத்து காபி குடிச்சது அநியாயம்' என்று, கூட இருப்பவர்கள் எரிச்சல் அடைகிற அளவுக்கு திரும்பத் திரும்ப புலம்பிக் கொண்டு

இருப்பார். எதையுமே குதர்க்கமாகச் சிந்திப்பார். எவரையும் எளிதில் நம்பமாட்டார்; நன்றி உணர்ச்சி அற்றவராக விளங்குவார். இப்படிப்பட்டவர்கள்தான் வதந்திகளைப் பரப்புவார்கள்!

இதுவரை சீன மருத்துவத்தின் அடிப்படைச் சித்தாந்தங்கள் அனைத்தையும் அறிந்து கொண்டீர்கள். இனி உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள், அவற்றில் ஏற்படக் கூடிய குறைபாடுகள் மற்றும் நோய் நிலைகள் பற்றி விளக்கமாக எடுத்துரைக்கப்படும். அதற்கு முன், நோய்களுக்கான காரணங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

நமது வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கம், ஓய்வில்லாத உழைப்பு, போதுமான உடற் பயிற்சியின்மை (அல்லது உடலுழைப்பின்மை), கட்டுப்பாடின்றி செக்ஸில் ஈடுபடுதல், தீய பழக்க வழக்கங்கள், பரம்பரையாக வரும் குறைபாடுகள், சீதோஷ்ண நிலைகள் இவற்றுடன் நமது உணர்ச்சிகளும் நோய்களை உண்டாக்கக் கூடியவை என்கிறது சீன மருத்துவம்.

உணர்ச்சிகளைச் சீன மருத்துவம் எப்போதும் இரண்டாம் நிலையாகக் கருதுவதில்லை. ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் ஒவ்வொரு உறுப்பிலிருந்து வெளிப்படுகிறது என்பதைக் கண்டுபிடித்த சீன மருத்துவம், அந்த உணர்ச்சிகளால் உறுப்புகளைப் பாதிக்க முடியும் என்பதையும் கண்டுபிடித்திருக்கிறது.

நோய்களை உண்டாக்கக்கூடிய உணர்ச்சிகள் என்று அது குறிப்பிடுவது இவற்றைத்தான்...

கோபம், ஆனந்தம், துக்கம், கவலை, ஒற்றைச் சிந்தனை (**Obsession**), பயம், அதிர்ச்சி!

இந்த ஏழு உணர்ச்சிகளையும் நடைபெறும் சம்பவங்களுக்கேற்ப சரியான அளவில் வெளிப்படுத்தும் போதுதான் நாம் உணர்ச்சி பிரதிபலிப்புள்ள, உயிரோட்டமுள்ள வாழ்க்கையை வாழ முடியும் என்று சொல்கிறது சீன மருத்துவம்.

ஆகவே, இந்த உணர்ச்சிகள் எப்போதுமே நோய்களை உண்டாக்குவது இல்லை. இவற்றின் அளவு தேவைக்கு மேல்

அதிகமாகும்போது, அல்லது ஏதாவது ஒரு உணர்ச்சி தொடர்ந்து நம்மை ஆட்டிப்படைக்கும்போதுதான் பாதிப்புகள் உண்டாகின்றன.

அந்தப் பாதிப்புகளை இனி விரிவாகப் பார்ப்போம்.

ஆரோக்கியமே உணர்ந்தும்!



9

அளவான உணர்ச்சியே

ஆரோக்கியத்தைத் தரும்

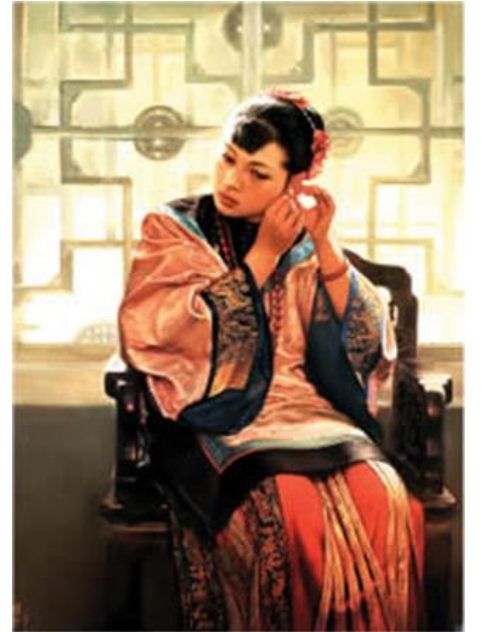
கோபம்

இது கல்லீரலில் இருந்து வெளிப்படுகிற உணர்ச்சி. கோபம் மட்டுமல்ல... எரிச்சல், சீற்றம், அநீதி இழைக்கப்படும் போது உண்டாகும் ஆத்திரம், வெறுப்பு உணர்ச்சி, கசப்பு உணர்ச்சி, அடக்கி வைக்கப்பட்ட கோபத்தினால் உண்டாகும் மனச் சோர்வு அனைத்துமே கல்லீரலின் உணர்ச்சிகள்தான்!

இந்த உணர்ச்சிகள் அதிகமானாலோ தொடர்ந்து நீடித்தாலோ கல்லீரலைப் பாதித்து அதன் பிராண சக்தியை மேலே எழும்பச் செய்து தலைவலி, காதில் இரைச்சல், கிறுகிறுப்பு, சிவந்த முகம், தாகம், நாக்கில் எப்போதும் இருக்கும் கசப்பு உணர்ச்சி ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்.

சில நேரங்களில் கோபம் கல்லீரலின் பிராணசக்தியை விசுக்கென்று மேலே எழச் செய்து ரத்த வாந்தியையும் உண்டாக்கலாம்.

வயிற்றையும், மண்ணீரலையும் ஆக்கிரமித்து வயிற்றுவலி, வயிற்றோட்டம், மாதவிடாய் வலி ஆகியவற்றையும் உண்டாக்கும்.



ஆனந்தம்

இது இதயத்தில் இருந்து வெளிப்படும் உணர்ச்சி. ஆனந்தம் என்பது கிளர்ச்சி நிலை. ஆகவே, எப்போதும் ஆனந்தமாக இருப்பவர் எப்போதும் கிளர்ச்சி நிலையில் இருப்பார். இது இதயத்தைப் பாதித்து உறக்கமின்மை, இதயப் படபடப்பு, ஞாபகசக்திக் குறைவு, சமநிலை தவறிய மனநிலை, சில நேரங்களில் காய்ச்சல் ஆகியவற்றை உண்டாக்கும். சிலருக்கு ஆனந்தம் தாங்க முடியாதபோது ஒற்றைத் தலைவலி (**Migraine headache**) கூட உண்டாகலாம்.

துக்கம்

நுரையீரலின் உணர்ச்சியாகிய துக்கம் தொடர்ந்து நீடித்தால், பிராண சக்தியைப் பலவீனப்படுத்தி, நுரையீரலின் செயல்பாட்டைப் பாதித்து சுவாசமின்மை, அசதி, மனச்சோர்வு ஆகியவற்றுடன் பேசிக்கொண்டு இருக்கும்போது திடீரென்று அழுவது (இது பெண்களிடம் மட்டும்) ஆகிய குறைபாடுகளை உண்டாக்கும்.

கவலை / ஒற்றைச் சிந்தனை

மண்ணீரலின் உணர்ச்சிகளாகிய கவலை மற்றும் ஒற்றைச் சிந்தனை (ஒன்றையே திரும்பத் திரும்ப நினைத்துக் கொண்டு இருப்பது) மண்ணீரலின் பிராண சக்தியை முடிச்சு முடிச்சாகத் தேங்கச் செய்து பசியின்மை, வயிற்றோட்டம், உடற்சோர்வு ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்.

கவலை நுரையீரலையும் பாதித்து கழுத்து, தோள்பட்டை ஆகியவற்றின் தசைகளை இறுக்கம் அடையச் செய்து வலியை உண்டாக்கும்.

பயம் / அதிர்ச்சி

பயம் வரும்போது சிறுநீரகங்களின் பிராண சக்தி வேகமாகக் கீழ்நோக்கிப் பாய்ந்து கட்டுப்பாடில்லாமல் சிறுநீர் தானே வெளியேறும். இது குழந்தைகளுக்கு மட்டும்தான் பொருந்தும்.

பெரியவர்களுக்கு பயம் சிறுநீரகங்களின் 'யின்' சக்தியை இழக்கச் செய்து முகத்தில் மட்டும் உண்டாகும் உஷ்ணம், இரவு நேர வியர்வை, வாய் மற்றும் தொண்டை வறட்சி, இதயப் படபடப்பு ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்.

அதிர்ச்சி, சிறுநீரகங்கள் மற்றும் இதயத்தின் பிராண சக்தியை சிதற அடித்து இதயப் படபடப்பு, சுவாசமின்மை, உறக்கமின்மை ஆகியவற்றை உண்டாக்கும்.



இனி, உறுப்புகளின் செயல்பாடுகள் பற்றியும், அவற்றில் ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் பற்றியும் விவரமாகக் தெரிந்துகொள்ள இருக்கிறீர்கள்.

இது தொடர்பாக, சில விஷயங்களை நினைவுபடுத்துவதும் மேலும் சில விவரங்களை முன்கூட்டியே தெரிவிப்பதும் எனது கடமை.

நமது உடம்புக்குள் இருக்கிற பிரதானமான பத்து உறுப்புகளில் வயிறு, பெருங்குடல், சிறு குடல், பித்தப் பை, மூத்திரப் பை ஆகிய ஐந்தும் 'யாங்' உறுப்புகள்; மண்ணீரல், நுரையீரல், இதயம், கல்லீரல், சிறுநீரகங்கள் ஆகிய ஐந்தும் 'யின்' உறுப்புகள்.

'யாங்' உறுப்புகள் பை போன்ற அமைப்பு உடையவை. அவற்றின் பிரதானமான பணி உணவையும் நீரையும் பெறுவது, அரைப்பது, தேவையானவற்றையும், தேவை இல்லாதவற்றையும் தனித்தனியே பிரிப்பது, கழிவுகளை வெளியேற்றுவது. 'யின்' உறுப்புகள் கனமானவை. அவற்றின் பிரதான பணி ரத்தம், நீர், நிலைத் திரவங்கள், எசென்ஸ் ஆகியவற்றைச் சேமிப்பது, உடலெங்கும் பரவச் செய்து உடலுக்கு ஊட்டமளிப்பது.

'யாங்' உறுப்புகளின் குறைபாடுகள் திடீரென்று தோன்றி, குறுகிய காலமே நீடிக்கக் கூடியவை (**Acute Conditions**). 'யின்' உறுப்புகளின் குறைபாடுகள் மெதுவாகத் தோன்றி தீவிரம் அடையக் கூடியவை (**Chronic Conditions**).

ஐம்பெரும் பூத சித்தாந்தப்படி ஒரு யாங் உறுப்பும் ஒரு யின் உறுப்பும் இணைந்து செயல்படுகின்றன. அதே சித்தாந்தத்தின் 'உற்பத்தி வட்ட விதி'ப்படி அனைத்து உறுப்புகளுமே ஒன்றை ஒன்று சார்ந்து இருக்கின்றன.

எல்லா உறுப்புகளும் இணக்கமான முறையில் செயல்படுவது ஆரோக்கிய நிலை. இந்த இணக்கமான செயல்பாட்டில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால், அது ஆரோக்கியமற்ற நிலை.

ஆகவே, சீன மருத்துவம் ஆரோக்கியமின்மைக்குக் காரணமாக நோய்களைப் பட்டியலிட்டு, அவற்றைப் பற்றி விரிவாகப் பேசுவதில்லை. மாறாக, உறுப்புகளின் செயல்பாட்டில் பாதிப்பு ஏற்பட்டால், அவற்றில் உண்டாகக்கூடிய இணக்கமற்ற செயல்பாட்டு நிலைகளை (**Patterns of Disharmony**) நோய் அறிகுறிகளுடனும் (**Symptoms**) அவற்றுக்கான காரணங்களுடனும் விரிவாகப் பேசுகிறது.

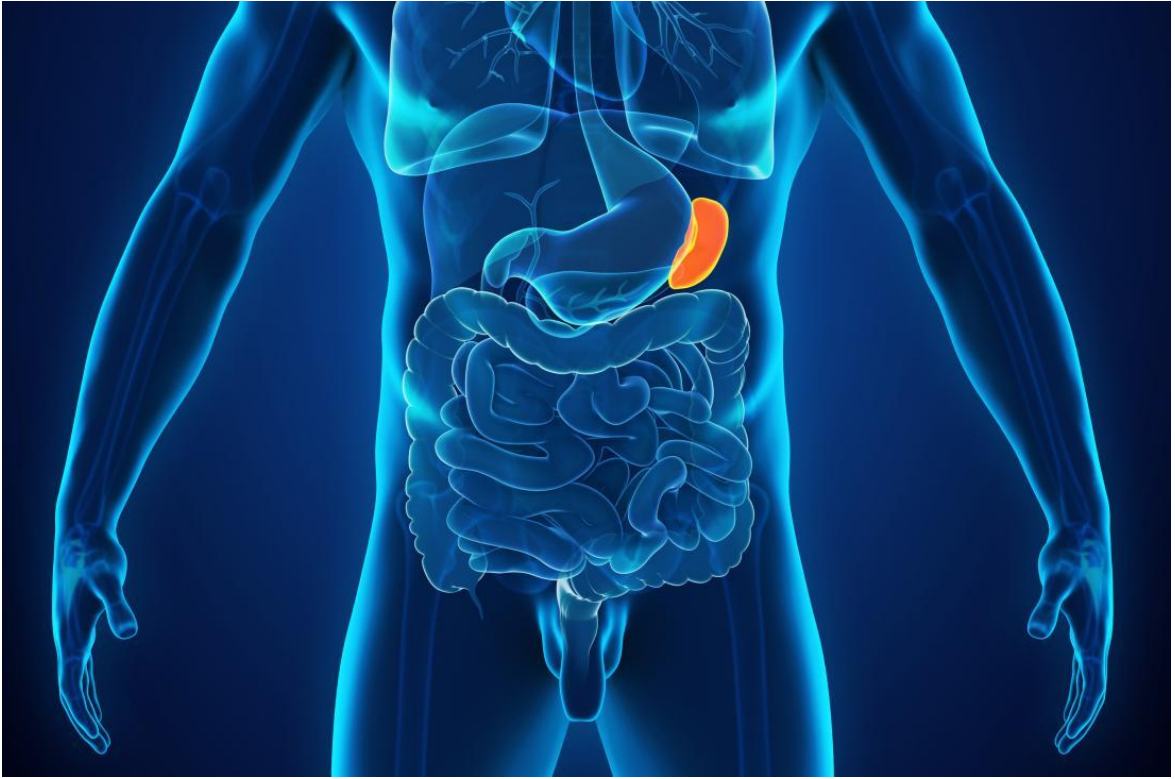
நானும் அதே முறையைப் பின்பற்றி விரிவாகச் சொல்வேன்.
அதன் மூலம், உங்களுக்கு நோய்களைப் பற்றிய புதிய விழிப்பு
உணர்வு உண்டாகும்.

ஆரோக்கியம் ஆனந்தம்!



10

மண்ணீரல்



உடலையும் மனசையும் ஆளும் உறுப்பு!

மண்ணீரலுடைய பிராண சக்தியின் 'மேல் எழும்' தன்மைக்கு புவி ஈர்ப்புச் சக்தியைப் போன்ற ஒரு ஆற்றல் இருக்கிறது. அந்த ஆற்றல்தான் மற்ற உறுப்புகளைத் தூக்கிப்பிடித்து, அதனதன் இடத்தில் நிறுத்தி வைத்திருக்கிறது.

முதலில் யின் உறுப்புகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வோம்.

மண்ணீரல்

- பசி
- ஜீரணம்
- போஷாக்கு
- சிந்தனைத் திறன்
- முன்னேற்றம்
- உற்சாகம்

நமது ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் ஆதாரமான உறுப்பு மண்ணீரல்தான். ஏனென்றால், உடல்ரீதியான பணிகளும், மனரீதியான பணிகளும் இதற்குத்தான் நிறைய இருக்கின்றன.

நாம் உண்ணும் உணவை வயிறு, அமிலங்களின் உதவியோடு அரைக்க மட்டுமே செய்கிறது. உணவை ஜீரணிப்பது மண்ணீரலின் பொறுப்பு. அத்துடன், ஜீரணித்த உணவு மூலம் பிராண சக்தியை உற்பத்தி செய்வதும், உணவின் 'ஊட்டச் சத்துள்ள தூய சார'த்தைப் (*Nutritive Essences*) பிரித்தெடுப்பதும் இதன் பொறுப்பே!

பிறகு மண்ணீரல், 'உணவுப் பிராண சக்தி'யையும், தான் பிரித்தெடுத்த 'உணவின் தூய சார'த்தையும் நேரே நுரையீரலுக்கு அனுப்பிவைக்கிறது. அங்கே நாம் சுவாசிக்கும் காற்றின் மூலம் கிடைக்கிற 'காற்றுப் பிராண சக்தி'யுடனும் பிராண வாயுவுடனும் அவை கலந்து, மூன்றும் இதயத்துக்கு அனுப்பி வைக்கப்படுகின்றன. இதயத்துக்கு சிறுநீரகங்களின் 'மூலாதாரப் பிராண சக்தி'யும் வந்துசேர... அனைத்தும் ஒன்று கலந்து ரத்தம் உற்பத்தியாகிறது.

நுரையீரலுக்கு அனுப்புவதுடன், 'உணவுப் பிராண சக்தி' மற்றும் 'உணவின் தூய சார'த்தை மண்ணீரல் மற்ற உறுப்புகளுக்கும் அனுப்பி, அவற்றுக்கு ஊட்டம் அளிக்கிறது.

மண்ணீரலின் இந்தப் பணி திறம்பட நடந்தால், ஒருவருக்கு ஒழுங்காகப் பசிக்கும். ஜீரணசக்தி சிறப்பாக இருக்கும். தேவையான அளவு ரத்தம் உற்பத்தி செய்யப்படும். பெருங்குடலும் ஒழுங்காகக் கழிவுகளை வெளியேற்றும். மாறாக, இந்தப் பணி பாதிக்கப்பட்டால் பசியின்மை, அஜீரணம், வயிற்று உப்புசம், வயிற்றோட்டம், ரத்தசோகை (**Anemia**) ஆகியவை உண்டாகும்.

வயிற்றுக்குள் வந்து சேருகின்ற காபி, டீ, நீர், குளிர்பானங்கள், மோர், ரசம் போன்ற நீர்க்கலவையிலிருந்து உபயோகப்படக்கூடிய தூய பகுதியைத் தனியே பிரித்தெடுத்து, ஆவியாக்கி நுரையீரலுக்கு அனுப்பி வைப்பதும் மண்ணீரலின் பணியே! நுரையீரல் ஆவி நிலையிலான அந்த நீரை நமது உடலெங்கும் (தோலுக்கடியில்) பரவச் செய்கிறது. அதுதான் தோலின் ஈரப்பசைக்குக் காரணம். மிச்சமிருக்கிற தூய்மையற்ற நீர்க்கலவையை மண்ணீரல் சிறுகுடலுக்கு அனுப்பி வைக்கிறது. அங்கே மேலும் நல்லது கெட்டதைப் பிரிக்கிற பணி நடைபெறும்.

நீரைப் பிரிப்பது, உருமாற்றுவது மற்ற பகுதிகளுக்கு அனுப்பி வைப்பது ஆகிய மண்ணீரலின் பணிகள் பாதிக்கப்படுமானால், நீர்க்கலவை உருமாற்றம் பெறாமல் (சேறும் சகதியும் போல்) உடலில் அப்படியே தங்கிச் சேர்ந்து ஈரப்பதத்தை (**Dampness**) உண்டாக்கி, சளியையும் உருவாக்கிவிடும். இந்த நீர்த்தேக்கம்தான் உடலில் அங்கங்கே ஏற்படுகிற இடிமா (**Edema**) என்கிற வீக்கத்துக்குக் காரணம்.

ரத்த உற்பத்திக்கு மூல காரணமாக இருப்பதுடன், அது ரத்த நாளங்களில் ஒழுங்காக ஓடுமாறு தன் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதும் மண்ணீரலின் பிராண சக்திதான். மண்ணீரல் பலவீனமடைந்தால், ரத்த நாளங்களிலிருந்து ரத்தம் வெளியே சிந்தி ரத்தப்போக்கு ஏற்படும்.

‘மண்ணீரல் தசைகளையும், கைகளையும், கால்களையும் ஆள்கிறது’ என்கிறது சீன மருத்துவம்.

‘உணவுப் பிராண சக்தி’யை உடலெங்கும்... குறிப்பாகத் தசைகளுக்கும் கைகள் மற்றும் கால்களுக்கும் அனுப்பி வைக்கிறது மண்ணீரல். அத்துடன், உடல் சுறுசுறுப்புக்குத் தேவையான சக்தி (**Physical Energy**) உண்டாவதற்குக் காரணமான உறுப்புகளில், மண்ணீரல் முதன்மை வகிக்கிறது.

இந்தப் பணிகள் செம்மையாக நடந்தால் ஒருவருக்கு நல்ல சதைப்பற்றும், உறுதியான தசைகளும் வடிவமைப்பும் உள்ள உடல் தோற்றம் உண்டாவதுடன், கைகளும் கால்களும் வலுவுள்ளவையாக விளங்கும்.

இந்தப் பணிகள் பாதிக்கப்படுமாறு மண்ணீரல் பலவீனமடைந்தால், சதைப்பற்று உண்டாகாது. தசைகள் உறுதி இல்லாமல் தொளதொளவென்று இருக்கும். எப்போதும் அசதியாக இருக்கும். கை கால் சோர்வும் உண்டாகும்.

ஒவ்வொரு உறுப்பின் பிராண சக்தியும் ஒவ்வொரு திசையில் இயங்குகிறது. அவ்வகையில் மண்ணீரலின் பிராண சக்தி மேல் நோக்கி இயங்குகிறது.

மண்ணீரலும் வயிறும் நில பூதத்தைச் சேர்ந்தவை. அத்துடன் மண்ணீரல் நமது உடம்பின் நடு மையத்தில் அமைந்திருக்கிறது. இவ்விரண்டு காரணங்களாலும் மண்ணீரலுடைய பிராண சக்தியின் ‘மேல் எழும்’ தன்மைக்கு புவி ஈர்ப்புச் சக்தியைப் போன்ற ஒரு ஆற்றல் இருக்கிறது. அந்த ஆற்றல்தான் மற்ற உறுப்புகளைத் தூக்கிப் பிடித்து, அதனதன் இடத்தில் நிறுத்தி வைத்திருக்கிறது. மண்ணீரல் பலவீனம் அடைந்தால் மற்ற உறுப்புகளைக் கைவிட்டுவிடும். அப்போது, மற்ற உறுப்புகள் இடம் பெயர்ந்து சரியும். குதம் வெளித்தள்ளுதல், குடல் இறக்கம் (Hernia) போன்ற சிக்கல்கள் மண்ணீரலின் பலவீனத்தால் நிகழ்பவையே!

இனி, மண்ணீரலின் மனரீதியான செயல்பாடுகள்...

உணவை அசைபோட்டு ஜீரணித்து, தூய்மையான, உபயோகமான பகுதிகளைச் சேகரித்து உடம்புக்குள் பதிவு

செய்துகொள்கிற மண்ணீரல், மனரீதியாக வெளிப்புறத்திலிருந்து வருகிற அல்லது மற்றவர்கள் சொல்கிற யோசனைகளை, கருத்துக்களை அசைபோட்டு ஜீரணித்து, மனதில் பதியவைத்துக் கொள்கிற ஆற்றலை நமக்குத் தருகிறது. மண்ணீரல் பலவீனமடைந்தால் இந்தத் திறன் (**Assimilation of Ideas**) பாதிக்கப்படும். 'ஒனக்கு என்ன சொன்னாலும் மண்டைல ஏறாதுடா!' என்று விஷயம் தெரியாமல் சிலரைக் கேவலப்படுத்துகிறோம். உண்மையில் இது அவரது மண்டையின் (மூளையின்) பிரச்னை அல்ல; மண்ணீரலின் பிரச்னை!

பிராண சக்தி, தூய சாரம், ரத்தம் என்று உணவை மற்ற நிலைகளாக உருமாற்றுகிற மண்ணீரல்தான் நமது வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற ஆக்கபூர்வமான மாற்றங்களுக்கும் காரணமாக இருக்கிறது.

'ஒருவரது மண்ணீரல் ஆரோக்கியமாகச் செயல்பட்டால், அவர் தெளிவாகச் சிந்திப்பார்; சுலபமாக முடிவுகளை எடுப்பார்; முனைப்புடன் பணிகளில் ஈடுபடுவார்; விசுவாசத்துடன் மற்றவர்களது தேவைகளை நிறைவேற்றுவார்; ஆக்கபூர்வமான மாற்றங்களுடன் வாழ்க்கையில் முன்னேறுவார்' என்கிறது சீன மருத்துவம். கற்பனைத் திறன், படைப்பாற்றல் (**Creativity**), சிந்தனைத் திறன் (**Intellectual Activity**), சரளமாக வரும் யோசனைகள் (**Flow of ideas**) இவற்றுடன்...

மனதை ஒருமுகப்படுத்துதல் (**Concentration**), படித்தல், மனப்பாடம் செய்தல் ஆகியவையும் மண்ணீரலின் மனரீதியான செயல்பாடுகள் தான்!

சிந்தனைத் திறன் மற்றும் ஞாபக சக்திக்கு மண்ணீரல், சிறுநீரகங்கள், இதயம் ஆகிய மூன்று உறுப்புகளும் மூன்று விதத்தில் பொறுப்பு.

பாடங்களைச் சிந்தித்துப் புரிந்துகொள்ளுதல் மற்றும் மனப்பாடம் செய்ததைத் தக்க வைத்துக்கொள்ளும் கல்வி தொடர்பான ஞாபக சக்திக்கும், தொழில் சம்பந்தப்பட்ட

விஷயங்களை ஞாபகம் வைத்துக்கொள்வதற்கும் மண்ணீரல் பொறுப்பு.

வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளைத் தெளிவாகச் சிந்தித்து அலசுவதற்கும் கடந்த காலத்தில் நடந்த சம்பவங்கள் தொடர்பான ஞாபக சக்திக்கும் (**Long Term Memory**) இதயம் பொறுப்பு.

முளையைப் பராமரிக்கும் சிறுநீரகங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் தேவையான குறுகிய கால ஞாபக சக்திக்கு (**Short Term Memory**) பொறுப்பு.

வயதான காலத்தில், சிறுநீரகங்களின் எஸென்ஸ் குறைந்து கொண்டே வரும். அதனால்தான் சில முதியவர்கள் நேற்று இரவு என்ன சாப்பிட்டோம் என்பதைக் கூட மறந்துவிடுவார்கள்; ஆனால், 30 வருடத்துக்கு முன்னால் நடந்த ஒரு சம்பவத்தைத் (இதயத்தின் ஆற்றலால்) தெளிவாக ஞாபகப்படுத்திச் சொல்வார்கள்.

சில பேருக்குப் படிப்பு சம்பந்தமான, தொழில் சம்பந்தமான ஞாபக சக்தி அபாரமாக இருக்கும் (மண்ணீரலின் ஆற்றல்). ஆனால், நாலு அயிட்டம் வாங்கக் கடைக்குப் போனால், ஒரு அயிட்டத்தை வாங்காமல் மறந்து வந்துவிடுவார்கள். ஆபீஸ் போகிற வழியில் லெட்டரைப் போஸ்ட் பண்ணிவிட்டுப் போகும் முடிவுடன் கிளம்பி, போஸ்ட் பண்ணாமலே ஆபீஸ் போய்விடுவார்கள். இது, சிறுநீரகங்களின் பலவீனம்.

பண்டைக்காலத்து சீன மருத்துவ மேதையான லீ டாங்-யுவான், மண்ணீரலைப் பற்றி இப்படிச் சொல்கிறார்...

‘மண்ணீரலின் பிராண சக்திதான் வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்கிற ஆர்வமும் பற்றும்! மனதுக்கு மகிழ்ச்சி அளிக்கக்கூடிய செயல்களில் ஈடுபடுதல்; சுற்றுப்புறத்தை வாழத் தகுந்ததாக ஏற்றுக்கொண்டு ஒன்றிப்போதல் (‘இந்த ஏரியா எனக்கு ரொம்பப் பழகிப்போச்சு! இதைவிட்டுப் போகவே மனசு வரலே!’), உணவை ருசியுள்ளதாகவும் உகந்ததாகவும் உணர்ந்து உண்டு அனுபவித்தல்,

ரம்மியமான காட்சிகளை, அழகான பொருள்களைப் பார்த்து ரசித்தல் ஆகிய சக்திகளை மனிதர்களுக்கு வழங்குவதுடன், ஒருவரை புத்திசாலியாகவும் எப்போதும் விழிப்பு உணர்வு உள்ளவராகவும் ஆக்குகிறது மண்ணீரல்.'

ஐம்பெரும் யுதத் தொடர்புகளின்படி...

மண்ணீரலின் புலன் உறுப்பு - வாய். மண்ணீரல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான், வாய் அனைத்து சுவைகளையும் உணரும்.

நீண்ட காலம் நோயில் படுத்துக் கிடப்பவர்களுக்கு இறுதியாக மண்ணீரல் பாதிக்கப்படும். அப்போது அவர்களால் எந்த சுவையையும் உணர முடியாது. அல்லது, எல்லாமே 'சப்' பென்று இருக்கும்.

சுவை உணரும் விஷயத்தில் நாக்குக்குப் பங்கு இருந்தாலும், நாக்கும் பேச்சும் இதயத்தோடு தொடர்புகொண்டு இருப்பதால், சுவை விஷயத்தில் வாயை மட்டுமே தொடர்பு படுத்துகிறது சீன மருத்துவம்.

ஜீரணம் செய்த உணவிலிருந்து சுவைகளைத் தனித்தனியே பிரித்து சம்பந்தப்பட்ட உறுப்புகளுக்கு அனுப்பி, அதன் மூலம் அந்த உறுப்புகளின் செயல்பாட்டைத் தூண்டிவிடுவதும் மண்ணீரலின் ஆற்றலே!

உதடுகளுக்கு ரத்தத்தை அனுப்பி, அவற்றைச் சிவப்பு நிறத்துடனும், மென்மையுடனும், ஈரத்துடனும் பராமரிப்பது மண்ணீரல். உதடுகள் வெளிறிப்போனால், மண்ணீரல் ஆரோக்கியமாக இல்லை என்று அர்த்தம். உதடுகள் வெளிறிய நிறத்துடனும் வறண்டும் காணப்பட்டால் மண்ணீரலில் உஷ்ணம் சேர்ந்திருக்கிறது என்று புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கையில் அலுப்பா?

மண்ணீரல் இணக்கமற்ற செயல்பாட்டு நிலைகள்

1. மண்ணீரல் பிராண சக்தி குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

பசியின்மை, அஜீரணம், சாப்பிட்ட பின்பு உண்டாகும் வயிற்று உப்புசம் மற்றும் வயிற்றைத் தடவிக் கொடுத்தால் தீரக்கூடிய வலி, இளகிய மலம், உடல் சோர்வு, அசதி, சோம்பல்; கைகால் சோர்வும் பலவீனமும் சுறுசுறுப்பில்லாத உடல் அசைவுகள், பேச்சு குறைந்த நிலை.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

எதிலும் சுவாரஸ்யம் தோன்றாத உற்சாகமற்ற மனநிலை, ஒரு காலத்தில் சந்தோஷமாகச் செய்த செயல்களைத் தவிர்த்தல், நடைமுறை வாழ்க்கையில் ஈடுபாடினமை, உருப்படியான எந்தப் பணியிலும் ஈடுபடாதிருத்தல், மனச்சோர்வு, மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் சிரமம் (Poor Concentration), புத்தியின் மந்தநிலை.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

வயிறும் மண்ணீரலும் உணவோடு மிகவும் தொடர்புடைய உறுப்புகள். ஆகவே, நமது உணவுப் பழக்கம் மண்ணீரலை வெகு எளிதில் பாதித்துவிடும்.

புரதச் சத்துக் குறைந்த உணவுகள், வேகவைக்காத உணவுகள், பச்சைக் காய்கறிகள், குளிர் பதனம் செய்யப்பட்ட உணவுகள்

இவற்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால், மண்ணீரலின் ஜீரண சக்தி பாதிக்கப்படும்.

பசிக்காதபோது சாப்பிடுவது, குறைவாகச் சாப்பிடுவது அல்லது வயிறு முட்டச் சாப்பிடுவது, சாப்பிட்டபடி படிப்பது, சாப்பிட்டபடி வியாபாரம் பேசுவது, கோபமான மனநிலையில் சாப்பிடுவது, சாப்பிட்டபடி சண்டை போடுவது ஆகிய பழக்கங்களும் மண்ணீரலின் வேலைப் பளுவை அதிகமாக்கி, ஜீரண சக்தியை முற்றிலுமாக பாதித்துவிடும்.

ஜீரணம் ஒழுங்காக நடைபெறாவிட்டால், போதுமான 'உணவுப் பிராண சக்தி' உற்பத்தி செய்யப்படமாட்டாது. அது உடம்பு முழுவதையும் பாதிப்பதுடன், மண்ணீரலின் பிராண சக்தி குறைவதற்கும் காரணமாகிவிடும். இவ்வகையில் மண்ணீரல் பலவீனம் அடையும்போது, மேலே சொல்லப்பட்ட உடல்ரீதியான நோய் அடையாளங்கள் அனைத்தும் உண்டாகின்றன.

'மண்ணீரலின் பிராண சக்திதான் வாழ்க்கையை நடத்திச்செல்கிற ஆர்வமும் பற்றும்' என்கிறது சீன மருத்துவம். ஆகவேதான், மண்ணீரலில் பிராண சக்தி குறையும்போது உற்சாகமில்லாத மனநிலை உண்டாகிறது.

பாடம் படிப்பது, மனப்பாடம் செய்வது, தொழில் சம்பந்தமாகச் சிந்திப்பது இவையெல்லாம் மண்ணீரலின் மனரீதியான பணிகள். இந்த மனரீதியான பணிகளில் நாம் அதிக நேரம் ஈடுபட்டு இருந்தால், பிராண சக்தி முழுவதும் அந்தப் பணிகளில் செலவழிந்து மண்ணீரலின் உடல்ரீதியான செயல்பாடுகளுக்குப் போதுமான பிராண சக்தி இருக்காது. அவ்வகையிலும் 'மண்ணீரல் பிராண சக்தி குறைந்த நிலை' உண்டாகும். அது பின்னர் மனரீதியான பணிகளையும் பாதிக்கும்.

தவிர்க்கவேண்டிய உணவுகளைத் தவிர்த்து, பசிக்கும்போது ஒழுங்காகச் சாப்பிட்டு, மனரீதியான பணிகளுக்கும் அவ்வப்போது ஓய்வு கொடுத்தால் மண்ணீரல் மறுபடியும் பலப்படும்.

2. நிலை குலைந்த மண்ணீரல் பிராண சக்தி

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

சரிந்த தொப்பை, மூலம், குடல் இறக்கம், இடம்விட்டு நழுவின கர்ப்பப் பை, முத்திரப் பை, யோனி, குதம் வெளித்தள்ளுதல்; சிறுநீரை அடக்க முடியாமை, தானாய் நிகழும் கருச்சிதைவு.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

எந்தப் பொறுப்பையும் சுமக்க விரும்பாத மனநிலை, மற்றவர்கள் விஷயத்தில் அக்கறையின்மை.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

இது மண்ணீரல் பிராண சக்தி குறைந்த நிலையின் தொடர்ச்சி. ஆகவே, அதற்கான காரணங்கள்தான் இதற்கும். அத்துடன் தங்கள் பணியின் காரணமாக அதிக நேரம் நின்றുകொண்டு இருப்பவர்களுக்கும் இந்த நிலை உண்டாகும்.

பிராண சக்தி மிகவும் குறைவாக இருக்கும்போது நிலை குலைந்துவிடும். அதனால், மற்ற உறுப்புகளை அதனதன் இடத்தில் பிடித்து நிறுத்திவைக்கிற மண்ணீரலின் ஆற்றல் பாதிக்கப்பட்டு, அது மற்ற உறுப்புகளைக் கை விட்டுவிடும். அதனால்தான் மேலே சொல்லப்பட்ட நோய் நிலைகள் உண்டாகின்றன. தனது பொறுப்பைச் சரிவர நிறைவேற்றமுடியாத மண்ணீரல், மனநிலையிலும் அதே பாதிப்பை உண்டாக்கி மற்றவர்களை ஆதரிக்கிற நற்பண்பை இழக்கச் செய்கிறது.

3. மண்ணீரல் யாங் சக்தி குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

மண்ணீரல் பிராணசக்தி குறைந்த நிலையில் தோன்றும் அனைத்து நோய் அடையாளங்களும் இந்த நிலையில் தோன்றும். ஆனால், அதைவிடத் தீவிரமாக இருக்கும். முக்கியமாக, சாப்பிட்ட பின் உண்டாகும் வயிற்று உப்புசமும், வயிற்றுவலியும் அதிகமாகும். சோம்பலும் அசதியும் மிக அதிகமாக இருக்கும்.

அத்துடன்... வெளிறிய தோற்றம், உள்ளுக்குள் ஏற்படும் குளிர் நடுக்கம், கை கால்கள் எப்போதும் 'ஜில்' என்றிருப்பது, செரிக்காத உணவுத் துகள்களுடன் கூடிய வயிற்றோட்டம், உடம்பில் அங்கங்கே தோன்றும் 'இடிமா' என்கிற வீக்கம், சிறுநீர் கழிப்பதில் சிக்கல் மற்றும் பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதல்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

முற்றிலும் வாழ்க்கையில் ஈடுபாடு இல்லாத மனநிலை மற்றும் தோல்வி மனப்பான்மை ஏற்படுதல்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

வேக வைக்காத காய்கறிகள், 'ஜில்' என்றிருக்கும் உணவுகள், குளிர்மானங்கள் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது, அல்லது குளிரான சூழலில் (ஏ.ஸி. அறையில்) வெகுநேரம் இருப்பது ஆகிய இரண்டு காரணங்களாலும் மண்ணீரலின் உஷ்ண சக்தியாகிய யாங் சக்தி முற்றிலுமாகச் செலவழிந்துவிடும். போதுமான உஷ்ணம் இல்லாமல் வெளிறிய தோற்றமும் குளிர் நடுக்கமும் உண்டாகும்.

யாங் சக்தி குறையும்போது மண்ணீரலின் ஜீரணிக்கும் திறன் பெரிய அளவில் பாதிக்கப்படும். அதனால், சாப்பிட்ட பின் உண்டாகும் வயிற்று உப்புசமும் வயிற்று வலியும் அதிகரிப்பதுடன் செரிக்காத உணவுத் துகள்களுடன் கூடிய வயிற்றோட்டமும் உண்டாகும்.

யாங் சக்திக் குறைவால், நீரை உருமாற்றிப் பரவச் செய்யும் மண்ணீரலின் பணி பாதிக்கப்பட்டு, நீர் தோலுக்கு அடியில் தேங்குவதால்தான் 'இடிமா' என்கிற வீக்கமும் சிறுநீர் கழிப்பதில் சிக்கலும், பெண்களுக்கு வெள்ளைப்படுதலும் ஏற்படுகிறது.

மிகுந்த அசதிக்கும் மனநிலை பாதிப்புக்கும் காரணம் (யாங் சக்தியாகிய) செயல்பாட்டு சக்தி இன்மையே!

குளிரான சூழலில் வெகுநேரம் இருப்பது சில சமயங்களில் சிறுநீரகங்களின் யாங் சக்தியையும் பாதித்துவிடும். ஒரே நேரத்தில் மண்ணீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்களின் யாங் சக்தி குறைந்தால் தொடர் வயிற்றோட்டம் உண்டாகும். இந்த வயிற்றோட்டத்தை அவ்வளவு சுலபத்தில் கட்டுப்படுத்த முடியாது.

4. ஈரப்பதம் மண்ணீரலைப் பாதித்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

பசி, ஜீரணம் சம்பந்தப்பட்ட கோளாறுகளுடன் வயிற்றுப் பொருமல், வாய் துர்நாற்றம், வயிற்றில் நீர் உருளும் சத்தம், சாப்பிட்ட பின் ஏற்படும் குமட்டல், சாப்பிட்டு முடித்த உடனேயே வரும் (பகல் நேர) உறக்கம், வயிற்றிலும் நெஞ்சிலும் ஏதோ அடைத்துக்கொண்டு இருப்பது போன்ற உணர்வு, தலை அல்லது கை கால்களை அல்லது உடம்பு மொத்தமுமே பாரமாக இருப்பதுபோல் தோன்றுவது, பிசுபிசுப்பான (சளியுடன் கூடிய) இளகிய மலம், சீழ் நிறைந்த சிரங்குகள்; மற்றும், சூடான பானங்களை அவ்வப்போது அருந்திக் கொண்டே இருப்பது.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

அதிகமான கவலை. எப்போதும் சிந்தனை வயப்பட்டு இருத்தல், நல்ல வாய்ப்புகள் நிறையத் தென்பட்டால் முடிவெடுக்க முடியாமல் திணறுதல், எதையும் பேதம் பிரித்துப் பார்க்க முடியாத குழப்பம், அனைத்துக் காரியங்களையும் தள்ளிப்போட்டுக் கொண்டே

இருத்தல், பணிகளை வரிசைப்படுத்தி நிறைவேற்ற முடியாமல் தொடங்கிய காரியங்கள் அனைத்தையும் பாதியிலேயே விட்டுவிடுதல், தன் மீது அக்கறையில்லாமல் மற்றவர்களிடம் அதிக அக்கறையாக நடந்துகொள்ளுதல்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

மண்ணீரல் யாங் சக்தி குறைந்த நிலையின் அடுத்த கட்டம் இது.

உணவு ஒழுங்காக ஜீரணிக்கப்படாமலும் நீர்க்கலவை உருமாற்றப்படாமலும் அப்படியே வயிற்றில் தங்கி ஈரப் பதத்தை உண்டாக்கி, மண்ணீரலைப் பாதிக்கின்றன.

ஈரப்பதம் 'கனமானது'. அதனால்தான், தலைபாரம் உள்ளிட்ட அனைத்து பாரங்களும்! ஈரப்பதம் வயிற்றின் பிராண சக்தியைக் கீழே இறங்கவிடாமல் மேல் நோக்கி அனுப்பிவைக்கிறது. அதனால்தான், குமட்டலும் வாய் துர்நாற்றமும் உண்டாகின்றன. இந்தச் சூழ்நிலையில் சளி நிறைய உற்பத்தியாகும். அதுதான் மலத்துடன் சேர்ந்து வெளியேறுகிறது.

மண்ணீரல் உணவை ஜீரணிக்க முடியாமலும், நல்லது கெட்டதைப் பிரிக்க முடியாமலும் திணறுகிறது. இந்தக் குறைபாடு மனநிலையிலும் அப்படியே பிரதிபலிக்கிறது. அதனால்தான் இத்தனை மனரீதியான அடையாளங்கள்.

பால் பொருட்கள், எண்ணெயில் செய்த பலகாரங்கள் ஃபிரிட்ஜில் வைத்த தயிர், பிசுபிசுப்பு நிறைந்த வாழைப்பழங்கள் ஆகியவற்றை இந்த சூழ்நிலையில் அறவே தவிர்த்துவிட வேண்டும். இல்லையேல் அவை ஈரப்பதத்தை அதிகமாக்கிவிடும்.

சூரீராக் கியம் சூனீந்தம்!



11

கஸ்ஸீரல்



உடலின் படைத் தளபதி!

கல்லீரல்

- தெளிவான கண்பார்வை
- சுய உறுதி
- இறுக்கமில்லாத தசைகள்
- தீர்க்க தரிசனம்
- வாழ்க்கைத் திட்டங்கள்

கல்லீரலின் முதன்மையான பணி, உடல் முழுவதும் பிராண சக்தி சீராகப் பரவுவதை நிர்வகித்தல். இவ்வகையில் அது மற்ற உறுப்புகள் அனைத்தையும் ஆள்கிறது. கல்லீரல் ஒழுங்காகப் பணி செய்தால்தான், மற்ற உறுப்புகளின் பிராண சக்தி அதனதன் திசையில் இயங்க முடியும். பிராண சக்தி சீராகப் பரவுவது உணர்ச்சிரீதியாக சந்தோஷமான வாழ்க்கைக்கும் அத்தியாவசியமானது.

கல்லீரலின் இரண்டாவது முக்கியமான பணி, உடலுழைப்பின்போது தேவையான பகுதிகளுக்கு ரத்தத்தை அனுப்பிவைத்து தசைகளுக்கும் தசை நார்களுக்கும் ஊட்டமளிப்பது. கல்லீரலின் இந்தப் பணி ஒழுங்காக நடந்தால்தான், நாம் சோர்வில்லாமல் உடல் உழைப்பில் ஈடுபட முடியும். இல்லையெனில், நாம் எளிதில் சோர்ந்துவிடுவோம்; அல்லது, தசைகள் எப்போதும் இறுக்கமாக இருக்கும்.

தசைகளை இயக்கும் கல்லீரல்தான் பெண்கள் சிக்கலில்லாமல் பிரசவிக்கவும், ஆண் உறுப்பில் விறைப்புத் தன்மை உண்டாகவும் பொறுப்பு வகிக்கிறது.

கண்களும் நகங்களும் கல்லீரலோடு தொடர்பு உடையவை. பெரும்பாலான கண்பார்வைக் கோளாறுகளும், விரல் நகங்களின் கோளாறுகளும் கல்லீரலின் குறைபாடுகளே!

‘கல்லீரலில் போதுமான ரத்தம் இருந்தால்தான் கால்களால் நடக்க முடியும்; கைகளால் பொருள்களை இறுகப் பற்றமுடியும்; கண்கள் அனைத்து நிறங்களையும் அடையாளம் காணும்’ என்கிறது சீன மருத்துவம்.

மனரீதியான செயல்பாடுகள்:

‘உடலின் ஒட்டுமொத்தமான பிராண சக்தியையும் இயக்குகின்ற கல்லீரல், அவ்வகையில் படைத்தளபதியாகச் செயல்படுகிறது; அதுதான் செயல்திட்டங்களை வகுக்கிறது’ என்கிறது சீன மருத்துவம்.

தசைகளின் மென்மை, தெளிவான கண்பார்வை, ஒழுங்கான மாதவிலக்கு, தொலைநோக்குப் பார்வை, வாழ்க்கையைத் திட்டமிட்டு நடத்துதல், நிர்வாகத் திறன், மன உறுதி இவை அனைத்தும் கல்லீரல் மூலம் உண்டாகும் ஆற்றல்கள்.

இனி, கல்லீரலின் இணக்கமற்ற செயல்பாட்டு நிலைகளைப் பார்ப்போம்...

கல்லீரல் பிராண சக்தி தேங்கிய நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

அரையில் (தொடையில் இடுப்புடன் சேரும் பகுதி), அடிவயிற்றில், விலாப்புறங்களில், மார்பில் ஏற்படும் வலி அல்லது வீக்கத்துடன் கூடிய வலி; எதையும் விழுங்க முடியாதபடி தொண்டையில் உருண்டையாக ஏதோ அடைத்துக்கொண்டு இருப்பது போன்ற உணர்வு (கல்லீரலின் பிராண சக்திதான் அடைத்துக்கொள்கிறது. சில நேரங்களில் சளியும் சேர்ந்திருக்கும்.); அடிக்கடி பெருமூச்சு விடுதல்; வாய்வு உப்புசம்; குடல்களில் வாய்வுப் பொருமல்; வயிற்று வலி; குமட்டல்; வாந்தி; வயிற்றோட்டம்; புளித்த ஏப்பம்; பெண்களுக்கு ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்; மாதவிடாய் காலத்தில்

உண்டாகும் அதீத வலி; மார்பகங்களின் வீக்கமும் வலியும்; கரிய நிறத்தில் வெளியேறும் ரத்தக் கட்டிகள்; மாதவிடாய் துவங்குவதற்கு முன்பு வரும் வலி மற்றும் மனரீதியான எரிச்சல்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

எரிச்சல், விரக்தி, மன அழுத்தம், கடுகடுப்பான முகத்தோற்றம், சிடுசிடுப்பான பேச்சு, தான் உருப்படாமல் போனதற்கு மற்றவர்கள்தான் காரணம் என்று பிறர் மீது பழி போடும் சுபாவம், மாறிமாறி வரும் மனநிலைகள்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

இது முழுக்க முழுக்க மனநிலை பாதிப்பினால் உண்டாகிற நோய் நிலை. உணர்ச்சிகளை, குறிப்பாக கல்லீரலின் உணர்ச்சியான கோபத்தை வெளிப்படுத்தாமல் உள்ளுக்குள் தேக்கி வைப்பது கல்லீரலின் பணியைப் பாதித்து, அதன் பிராண சக்தியைத் தேங்கச் செய்கிறது. தேக்கமடையும் கல்லீரல் பிராண சக்தி மற்ற உறுப்புகளுக்குப் பரவி, அவற்றின் பணிகளைப் பாதிக்கிறது. அதனால்தான் உடல் ரீதியாக இத்தனைக் குறைபாடுகள் உண்டாகின்றன.

மேல்நோக்கி பரவும் கல்லீரல் அக்னி

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

சிவந்த கண்கள், கண் வலி, சிவந்த முகம், கரும் புள்ளிகள், வாய்க் கசப்பு, வாய் வறட்சி, தாகம், மஞ்சள் அல்லது சிவப்பு நிறத்தில் வெளியேறும் சிறுநீர், இறுகிய மலத்துடன் கூடிய மலச்சிக்கல், இரண்டு பொட்டுகளிலும் தெறிக்கும் வலி, அதீத கிறுகிறுப்பு, செவிட்டுத் தன்மை அல்லது காதுகளில் திடீரென்று ஏற்படும் இரைச்சல், இதயப் படபடப்பு, ஏகப்பட்ட கனவுகள் வந்து தொல்லை செய்யும் நிம்மதி இல்லாத உறக்கம்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

எளிதில் கோபப்படுதல், மூர்க்கத்தனமான பிடிவாதம், ஆவேசமாகக் கத்துதல், கையில் கிடைக்கும் பொருளையெல்லாம் தூக்கி வீசுதல்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

இது கல்லீரல் பிராண சக்தி தேங்கிய நிலையின் தொடர்ச்சி. நீண்ட காலம் கல்லீரலின் பிராண சக்தி தேங்கி இருந்தால், ஒரு கட்டத்தில் அது அக்னியாக மாறிவிடும். அக்னி மேல் நோக்கிப் பரவும் தன்மை உடையது. அதனால்தான் பெரும்பாலான அடையாளங்கள் உடலின் மேல்புறம் உண்டாகின்றன.

கோபத்தைத் தேக்கி வைக்காமலும், கல்லீரலின் பிராண சக்தி தேங்காமலும்கூட இந்நிலை வரலாம். காரமான மசாலா உணவுகளைத் தொடர்ந்து உண்பது, தொடர்ந்து மது அருந்துவது இவ்விரண்டு காரணங்களாலும்கூட கல்லீரலில் அக்னி உண்டாகும் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

கல்லீரல் ரத்தம் குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

கிறுகிறுப்பு, கைகளும் கால்களும் மரத்துப் போதல், தசைப்பிடிப்புகள், இறுக்கமான தசைநார்களும் திசுக்களும், இறுக்கமான மூட்டுகள், தடுமாற்றமான நடை, இயல்பாகக் குழந்தையைப் பிரசவப்பதில் சிரமம், ஆண் உறுப்பில் விறைப்புத்தன்மை ஏற்படாமை, பளபளப்பில்லாத சருமம், வெளிறிய உதடுகள், எளிதில் உடையும் நகங்கள்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

முடக்கிப் போடப்பட்டது போன்ற உணர்வு, வாழ்க்கைப் பாதையைத் தீர்மானிக்க முடியாமை, சொந்த லட்சியங்கள் பற்றிய

குழப்பம், முடிவுகள் எடுக்க பயம், சுய மதிப்பை உணர முடியாத நிலை.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

ஊட்டச் சத்து, புரதச் சத்து குறைந்த உணவுகளைத் தொடர்ந்து உண்டு வந்தால், மண்ணீரல் பலவீனமடையும். அதனால் போதுமான ரத்தத்தை உற்பத்தி செய்ய முடியாது. மண்ணீரல் போதுமான ரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யவில்லை என்றால், கல்லீரலால் போதுமான ரத்தத்தைச் சேமிக்கமுடியாது. பிரசவத்தின்போது அதிக ரத்தப்போக்கு உண்டானால், பெண்களுக்குக் கல்லீரலில் ரத்தம் குறையும். கல்லீரலின் அக்னி மேல் நோக்கிப் பரவும் நிலையில் ரத்தப்போக்கு உண்டானாலோ, விபத்துகள் மூலம் ரத்தப்போக்கு உண்டானாலோ ஆண், பெண் இரு பாலருக்கும் கல்லீரல் ரத்தம் குறையும்.

உள்ளுக்குள் பரவும் கல்லீரல் காற்று

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

1. நெருப்பாகக் கொதிக்கும் காய்ச்சல், வலிப்புகள், கழுத்துத் தசைகள் அல்லது உடல் தசைகள் முழுவதும் இறுக்கம் அடைதல், கை கால் நடுக்கம், சில நேரங்களில் கோமா.
2. அதீத கிறுகிறுப்பு, திடீர் மயக்கம், வாயும் கண்களும் ஒரு பக்கமாகக் கோணிக்கொள்ளுதல், நாக்கு இழுத்துக் கொள்ளுதல் அல்லது ஒரு பக்க வாதம்;
3. கை கால்கள் மரத்துப்போதல், உடல் பதற்றம், தலை ஆடுதல், தசைகளில் தானாக ஏற்படும் துடிப்புகள்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

நிரந்தரக் கோபம், வெறுப்பு உணர்ச்சி, மிகுந்த விரக்தி.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

முதலாவதாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அடையாளங்கள், கோடை காலத்து உஷ்ணம் உடலுக்குள் ஊடுருவி, ரத்தத்தையும் 'யின்' சக்தியையும் பாதித்து, கல்லீரல் காற்றைக் கிளறிவிடும்போது உண்டாகும் நிலை. இது பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே உண்டாகும் சிக்கல். சில நேரங்களில் பெரியவர்களுக்கும் உண்டாகலாம்.

இரண்டாவதாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அடையாளங்கள், கல்லீரலின் 'யின்' சக்தி முழுமையாகச் செலவழிந்த நிலையில், 'யாங்' சக்தி கட்டுப்பாடில்லாமல் காற்றைப் போல் குப்பென்று மேலே எழும்போது உண்டாகக்கூடிய சிக்கல்.

மூன்றாவதாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அடையாளங்கள், கல்லீரல் ரத்தம் வெகு காலம் குறைவாக இருந்தால், அந்த வெற்றிடத்தை நிரப்பும் காற்றினால் உண்டாகும் சிக்கல். இது ஒன்று மட்டும்தான் அபாயம் இல்லாத நிலை.

ஆரோக்கியம் ஆனந்தம்!



12

இதயம்



மனதின் உறைவிடம்!

நாக்கும் பேச்சும் இதயத்தோடு தொடர்புடையவை. இதயம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் ஒருவர் தெளிவான உச்சரிப்புடன் தடங்கல் இல்லாமல் சரளமாகப் பேசுவார். இதயத்தின் இந்தச் செயல்பாடு பாதிக்கப்பட்டால், குழறலான பேச்சு, நிறுத்தி நிறுத்திப் பேசுதல் அல்லது திக்குவாய், லொலொடவென்று பேசுதல், வேகமாகப் பேசுதல் போன்ற பேச்சுக் குறைபாடுகள் உண்டாகும்.

இதயம்

- சீரான ரத்த ஓட்டம்
- ஒளிவிடும் கண்கள்
- பொலிவான தோற்றம்
- பேச்சுத்திறன்
- அர்த்தமுள்ள உறவுகள்
- உலகத் தொடர்பு

இதயத்தின் பிரதானமான பணி, உடல் முழுவதும் சீராகப் பரவுமாறு ரத்த ஓட்டத்தைப் பராமரிப்பது. இவ்வகையில் இதயம் நமது உடலுக்குள் ஒரு செழிப்பான சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறது. நமது அடிப்படை ஆரோக்கியத்துக்கு சிறுநீரகங்களின் எசென்ஸ்தான் பொறுப்பு என்றாலும், இதயத்துக்கும் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிப்பதில் ஒரு பங்கு இருக்கிறது. இதயம் பலவீனமடைந்தால் இதயத் துடிப்பில் கோளாறுகள் உண்டாகும், உடல் பலவீனமடையும். உள்ளங்கைகள் 'ஜில்'லென்று இருக்கும் (பாதிக்கப்பட்ட ரத்த ஓட்டத்தின் பிரதானமான அடையாளம் உள்ளங்கைகள் ஜில்லென்று இருப்பது).

தோலின் நிறம்

(வெளிர் சிவப்பு என்கிற ரோஸ் நிறம்தான் தோலுக்குச் சரியான நிறம் என்கிறது சீன மருத்துவம்.) தோலின் பளபளப்பு, மென்மை (குறிப்பாக உள்ளங்கைகளின் மென்மை) இவற்றுக்கு ரத்தம்தான் பொறுப்பு. உடலில் போதுமான ரத்தம் இல்லையேல் தோலின் நிறம் மங்கி, பளப்பளப்பில்லாமல் வறட்சியுடன் காணப்படும். உள்ளங்கைகளும் மென்மையற்றவையாக இருக்கும்.

ரத்த ஓட்டத்தைப் பராமரிப்பது போல் நீர்நிலைத் திரவங்களின் ஓட்டத்தையும் இதயம்தான் பராமரிக்கிறது. அவ்வகையில் வியர்வை இதயத்தின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது. அதிகமாக வியர்த்தல் அல்லது வியர்வையின்மை, அல்லது உள்ளங்கைகளிலும் பாதங்களிலும் எப்போதும் வியர்த்துக்கொண்டு இருப்பது இதயத்தின் குறைபாடு.

நாக்கும் பேச்சும் இதயத்தோடு தொடர்புடையவை. இதயம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் ஒருவர் தெளிவான உச்சரிப்புடன் தடங்கல் இல்லாமல் சரளமாகப் பேசுவார். இதயத்தின் இந்தச் செயல்பாடு பாதிக்கப்பட்டால், குழறலான பேச்சு, நிறுத்தி நிறுத்திப் பேசுதல் அல்லது திக்குவாய், லொலொடவென்று பேசுதல், வேகமாகப் பேசுதல் போன்ற பேச்சுக் குறைபாடுகள் உண்டாகும்.

சிரிப்பு இதயத்தோடு தொடர்புடையது. எப்போதும் சிரித்துக் கொண்டே இருத்தல், பேசும்போது சம்பந்தமே இல்லாமல் சிரித்தல், சீரியஸான விஷயத்தை சிரித்தபடி சொல்லுதல், தப்பான நேரத்தில் சிரித்தல் (உதாரணமாக ஒரு பெரியவர் தடுக்கி விழுந்துவிட்டால் அதைப் பார்த்துச் சிரித்தல்) போன்றவை இதயத்தின் செயல்பாட்டுக் கோளாறுகள்.

நியாயமான வேகத்துடன் நடப்பது, தீர்மானத்துடன் துரிதமாகச் செயல்படுவது ஆரோக்கியமான இதயத்தின் அடையாளங்கள்.

மனரீதியான செயல்பாடுகள்:

எல்லா உறுப்புகளுக்கும் மனரீதியான செயல்பாடுகள் உண்டு. ஆனால், நாம் மனம் என்ற வார்த்தையை எந்த அர்த்தத்தில் உபயோகப்படுத்துகிறோமோ அந்த மனம் இந்த இதயத்தில்தான் இருக்கிறது. 'இதயம்தான் மனதின் உறைவிடம்' என்கிறது சீன மருத்துவம்.

மனம் தெளிவாக இருந்தால் உணர்ச்சிரீதியான வாழ்க்கை ஒருவருக்குச் சந்தோஷம் நிறைந்ததாக இருக்கும். முகத்தில் பொலிவு உண்டாகும். ஒளி நிறைந்த கண்களுடன் பார்வையும்

தீர்க்கமானதாக இருக்கும். இந்த மனதிலிருந்துதான் அன்பு பிறக்கிறது. அதன் மூலம் அர்த்தமுள்ள உறவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்கிறோம்.

மனதின் மற்ற முக்கியமான செயல்பாடுகள்:

அறிவுத் திறன், தர்க்கரீதியான சிந்தனை, தர்க்கரீதியான வாதங்கள், பிரக்ஞை நிலை என்ற சுய உணர்வு (**Consciousness**), ஞாபக சக்தி, மற்றும் நிம்மதியான உறக்கம்.

மனதை நிலைநிறுத்துவது ரத்தம். உடலில் போதுமான ரத்தம் இல்லையேல், மனம் நிலைகொள்ளாமல் தவிக்கும். அமைதியின்மை (**Restlessness**) உண்டாகும். உறக்கம் பாதிக்கப்படும். பிறவியிலிருந்தே இதயம் பலவீனமாக இருக்கும் குழந்தைகளுக்குப் போதுமான மன வளர்ச்சி இருக்காது, சரியாகப் பேசவும் வராது என்கிறது சீன மருத்துவம்.

காலத்துக்கும் இடத்துக்கும் பொருந்துமாறு நடந்துகொள்வது, சமூக ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பது (சாலை விதிகளை மதித்து நடப்பது) பெரியவர்களுக்கு மரியாதை செலுத்துவது, முன்யோசனையுடன் நடந்துகொள்வது, மற்றவர்களுக்கு உபத்திரவம் கொடுக்காமல் இருப்பது, பண்டிகைகளை உற்சாகத்துடன் கொண்டாடுவது, தெய்வ பக்தி ஆகியவை இதய ஆன்மா மூலம் வருகிற நற்பண்புகள்.

1. இதய பிராண சக்தி குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

இதயப் படபடப்பு, நடக்கும்போது படி ஏறும்போது மூச்சு வாங்குதல், அதிகமாக வியர்த்தல், அசதி, களை இழந்த முகத்தோற்றம்.

யாங் சக்தி குறைந்தால்...

மேலே சொல்லப்பட்ட நோய் அடையாளங்கள் தீவிரமடைவதுடன் நெஞ்சுக்குள் ஏதோ அடைத்துக்கொண்டு இருப்பது போன்ற உணர்வு, இதயம் நின்றாவிடுமோ என்ற அச்சம், உள்ளுக்குள் குளிர்தல் மற்றும் குளிர் அலர்ஜி ஆகியவை உண்டாகும்.

யாங் சக்தி நிலைகுலைந்தால்...

வியர்த்துக்கொண்டே இருத்தல், குழறலான பேச்சு, அல்லது பேச முடியாதபடி நாக்கு இறுக்கமடைதல், மிகத் தீவிரமான நிலையில் கோமா.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

சந்தோஷம் இன்மை, மனத் தெளிவின்மை, எவரோடும் மனம்விட்டுப் பேசுவோ, உள்ளார்ந்த அன்புடன் பழகுவோ முடியாமை, தனது எண்ணத்தை மற்றவர்களிடம் ஒழுங்காகத் தெரியப்படுத்த முடியாமை. (நினைப்பதைச் சரியாகச் சொல்ல வராது.)

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

முதுமை, ஊட்டச்சத்தில்லாத உணவைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதால் உண்டாகும் உடல் பலவீனம், அதிகமான ரத்தப்போக்கு, முறிந்த உறவினால் அல்லது நெருங்கிய ஒருவரின் மறைவினால் உண்டான துக்கம் வெகு காலம் தொடர்வது, சிறுநீரகங்களின் யாங் சக்தி குறைந்த நிலை இதயத்தைப் பாதிப்பது.

2. இதயத்தின் யின் சக்தி மற்றும் ரத்தம் குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

இதயப் படபடப்பு, எளிதில் கலவரமடைதல், திடுக்கிடுதல், மாலை நேரக் காய்ச்சல் அல்லது உடல் முழுவதும் உஷ்ணம் பரவுதல், இரவு நேர வியர்வை, வாய் மற்றும் தொண்டை வறட்சி.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

கூட்டம் கூடும் விழாக்களில் கலந்துகொள்வது போன்று குறிப்பிட்ட ஒரு சில சூழ்நிலைகளில் உண்டாகும் பதற்றம், குறிப்பிட்ட நபர்களைச் சந்திக்கவேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும்போது உண்டாகும் பதற்றம், ஞாபக மறதி, உறக்கம் சம்பந்தமான பிரச்னைகள், மேடை பயம்... இவை யின் சக்தி குறைந்த நிலை மற்றும் ரத்தம் குறைந்த நிலை இரண்டுக்கும் பொதுவான அடையாளங்கள். ஆனால், இரண்டுக்கும் சிறு வேறுபாடு இருக்கும்.

- குறிப்பிட்ட சூழ்நிலை அல்லது குறிப்பிட்ட நபர் சம்பந்தமான பதற்றத்தில், யின் சக்தி குறைந்தவர்கள் லொடலொடவென்று ஏதாவது பேசியபடி, சம்பந்தமே இல்லாமல் அவ்வப்போது சிரித்தபடி பதற்றத்தை மறைக்கப் பாடுபடுவார்கள். ரத்தம் குறைந்தவர்கள், 'வந்து மாட்டிக்கொண்டோமே' என்று மனம் புழுங்குவார்கள். தப்பித்து ஓட வழி தேடுவார்கள்.
- யின் சக்தி குறைந்தவர்கள் மனிதர்களின் பெயர்களை, முகவரிகளை, தொலைபேசி எண்களை மறந்துவிடுவார்கள். ரத்தம் குறைந்தவர்கள் கார் சாவி, செல்போன், பர்ஸ் போன்றவற்றை 'எங்கே வெச்சேன்' என்று தேடுவார்கள்.

- யின் சக்தி குறைந்தவர்கள் படுத்த உடனேயே தூங்கிவிடுவார்கள். ஆனால், நடுவில் இரண்டு மூன்று முறை விழித்துக்கொள்வார்கள். ரத்தம் குறைந்தவர்கள் வெகுநேரம் வரை தூக்கம் வராமல் புரளுவார்கள். தூங்கிவிட்டால், காலையில்தான் கண்விழிப்பார்கள்.
- யின் சக்தி குறைந்தவர்கள் பதற்றத்தில் நினைக்காத வார்த்தைகளை உளறுவார்கள். ரத்தம் குறைந்தவர்கள் பேசும்போது வார்த்தைகளை மறந்துவிட்டு 'ஆகவே... ஆகவே...' என்று இழுப்பார்கள்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

1) யின் சக்தி குறைவதற்கான காரணங்கள்:

எப்போதும் பிஸியாகப் பரபரப்புடன் இயங்கிக்கொண்டு இருப்பது மற்றும் நீண்ட காலக் கவலையும் டென்ஷனும் மனதைப் பாதித்து இதயத்தின் யின் சக்தியைக் குறையச் செய்யும்.

2) ரத்தம் குறைவதற்கான காரணங்கள்:

முதுமை, அதிகமான ரத்தப் போக்கு, நீண்ட காலக் கவலையும் துக்கமும் மனதைப் பாதித்து இதயத்தின் செயல்பாடுகளைப் பாதித்தல், மண்ணீரல் வெகுகாலம் பலவீனமாக இருந்தால், ரத்தத்துக்கு அடிப்படையான 'உணவின் தூய சாரம்' உருவாக்கப்பட மாட்டாது. அவ்வகையிலும் ரத்தம் குறையும்.

இதய யின் சக்தி மட்டுமே குறைந்த நிலையில் உண்டாகும் விசேஷமான அடையாளம்... எவரையும் நம்ப மாட்டார்கள். ஆனால், இவர்களை சுலபமாக ஏமாற்றிவிடலாம்.

3. இதய ரத்தம் தேங்கிய நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

இதயப் படபடப்பு, இதயம் இருக்கும் பகுதியில் உண்டாகும் நெஞ்சு வலி (இது இடது புற தோள் பட்டை மற்றும் இடது கை வரை பரவலாம்), நெஞ்சுக்குள் ஏதோ அடைத்துக் கொண்டு இருப்பது போன்ற உணர்வு, நீல நிற உதடுகளும் விரல் நகங்களும்; மற்றும், எப்போதும் ஜில்லென்றிருக்கும் உள்ளங்கைகள். அதிகமாக நடந்தால், அடிக்கடி மாடிப்படி ஏறினால் இந்த அடையாளங்கள் தீவிரமடையும்; குளிர் காலத்திலும் இவை தீவிரமாகும்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

இதய பிராண சக்தி மற்றும் யாங் சக்தி குறைந்த நிலையில் உண்டாகும் அனைத்து மன ரீதியான அடையாளங்களும் இந்நிலையில் உண்டாகும்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

இது திடீரென்று ஏற்படும் நோய் நிலையல்ல. இதய யாங் சக்தியாகிய செயல்பாட்டுச் சக்தி வெகுகாலம் குறைவாக இருந்தால், இதயத்தின் பிரதான பணியாகிய ரத்த ஓட்டத்தைப் பராமரிக்கும் பணி பாதிக்கப்பட்டு ரத்தம் நெஞ்சில் தேங்கி இந்நிலை உண்டாகும்.

கவலை, துக்கம், அடக்கிவைக்கப்பட்ட கோபம் வெகுகாலம் தொடர்ந்தால் அதன் காரணமாகவும் நெஞ்சில் ரத்தம் தேங்கும்.

ஆரோக்கியம் ஆனந்தம்!



13

சிறுநீரகங்கள்



சிறுநீரகங்கள்

- அடிப்படை ஆரோக்கியம்
- வைராக்யம்
- தன்னம்பிக்கை
- ஞானம்
- தாம்பத்ய சுகம்

நமது உடலில் நீருக்கும் (குளிர்ச்சிக்கும்) நெருப்புக்கும் (உஷ்ணத்துக்கும்) மூலமாக விளங்குபவை சிறுநீரகங்கள். ஆகவே, அனைத்து உறுப்புகளின் 'யின்' சக்தியாகிய குளிர்ச்சிக்கும், 'யாங்' சக்தியாகிய உஷ்ணத்துக்கும் ஆதாரமாக இருப்பவை சிறுநீரகங்களின் யின்-யாங் சக்திகள்தான்.

பிறப்பின்போது பெற்றோர் மூலமாக நமக்கு வழங்கப்படுகிற 'எஸென்ஸ்', சிறுநீரகங்களை உறைவிடமாகக் கொண்டு செயல்படுகிறது. இந்த 'எஸென்ஸ்'தான் பிறப்பு, வளர்ச்சி, பருவமடைதல், குழந்தைப்பேறு, முதுமையடைதல் ஆகிய முக்கியமான கட்டங்களுக்குப் பொறுப்பு. அவ்வகையில், 'உந்துதல்' மிக்க துவக்கத்துக்கும், அமைதியான முடிவுக்கும் சிறுநீரகங்கள்தான் காரணம்' என்கிறது சீன மருத்துவம்.

பரம்பரை வியாதிகளைச் சுமந்து வருவது இந்த 'எஸென்ஸ்'தான்.

சிறுநீரகங்களின் முக்கியமான பணிகள்

1. 'எஸென்ஸ்' மூலமாக மஞ்ஞையை (Marrow) உற்பத்தி செய்து, மூளையிலும் எலும்புகளின் உள்ளேயும் அதை நிரப்புதல்!

இந்தப் பணி பாதிக்கப்பட்டால் கிறுகிறுப்பு உண்டாகும். குறுகிய கால ஞாபக சக்தி பாதிக்கப்படும். எலும்புகள் பலவீனமடையும். பற்கள் உறுதியின்றி ஆடும்.

2. நீரைக் கையாளுதல்!

இந்தப் பணி பாதிக்கப்பட்டால் நிறுநீர் கழிப்பது தொடர்பான சிக்கல்கள் உண்டாகும்.

3. தலைமுடி வளர்ச்சியைப் பராமரித்தல்!

சிலருக்குத் தலைமுடி அடர்த்தி இல்லாமல் இருப்பதற்கும், தலைமுடி உதிர்வதற்கும் சிறுநீரகங்களின் பலவீனமே காரணம்!

4. காதுகளைப் பராமரித்தல்!

செவிட்டுத் தன்மை, காதில் உண்டாகும் இரைச்சல் ஆகியவை சிறுநீரகங்களின் பலவீனத்தால் உண்டாகும் குறைபாடுகளே!

5. செக்ஸ் சம்பந்தமான செயல்திறன்!

செக்ஸ் கோளாறுகள் சிறுநீரகங்களின் பலவீனத்தால் உண்டாகின்றன. அதே நேரம், அதிகமாக செக்ஸில் ஈடுபடுவதும் சிறுநீரகங்களைப் பலவீனப்படுத்தும்.

6. மூச்சை உள்ளே வாங்கிக்கொள்ளுதல்!

சுவாசத்துக்கு நுரையீரல்கள்தான் பொறுப்பு. ஆனால், நுரையீரல் உள்ளே இழுக்கும் மூச்சை அடிவயிறு வரை இழுக்கும் பணி சிறுநீரகங்களுடையது. இந்தப் பணி பாதிக்கப்பட்டால், மூச்சை உள்ளே இழுக்க முடியாமல், ஒருவகை ஆஸ்துமா உண்டாகும்.

மனரீதியான செயல்பாடுகள்

அடிப்படை லட்சியங்கள், தன்னம்பிக்கை, வைராக்கியம், தனது குறைபாடுகளைத் தானே புரிந்துகொள்ளும் பக்குவம்.

இனி, சிறுநீரகங்களின் இணக்கமற்ற செயல்பாட்டு நிலைகளைப் பார்ப்போம்.

1. சிறுநீரகங்களின் பிராண சக்தி பலவீனமான நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

- கீழ் முதுகு வலி மற்றும் பலவீனம், சிறுநீர் கழிப்பதில் வீரியம் குறைந்த நிலை, சொப்பனங்கள் ஏதும் வராமல் தூக்கத்தில் ஸ்கலிதம் தானே வெளியேறுதல், ஆண்களின் மலட்டுத்தனம், பெண்களில் கர்ப்பப்பை இடம்விட்டு நழுவுதல் மற்றும் தாள முடியாத முதுகு வலி, மிக அதிகமாக வெள்ளைப்படுதல்.
- மூச்சை உள்ளே இழுப்பதில் சிரமம் (நடக்கையில், படியேறுகையில் அதிகமாகும்), ஆஸ்துமா, ஆஸ்துமாவின்போது (எந்த நிறமும்இல்லாத) தெளிவான சிறுநீர் வெளியேறுதல், நடக்கும்போது மட்டும் உண்டாகும் இருமல், இருமும்போது வியர்த்து கைகளும் கால்களும் ஜில்லென்றாகுதல், அதிகம் இருமினால், சிரித்தால் சிறுநீர் கசிதல், சிறுநீர் தானே வெளியேறுதல்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

“ஒண்ணும் முடியலே! ரொம்ப சிரமமா இருக்கு! இந்த ஓடம்பு இனிமே தேறாது” என்று புலம்பும் அளவுக்குத் தன்னம்பிக்கை இழந்த மனோநிலை.

நோய்நிலைக்கான காரணங்கள்:

- ஆண்கள் அதிகமாக செக்ஸில் ஈடுபடுவதால் உண்டாகும் பலவீனம்; பெண்களுக்கு அதிகமான மாதவிலக்குகளால் உண்டாகும் பலவீனம்.

- பிறவியிலிருந்தே தொடரும் பலவீனம்; பெண்கள் பூப்படைந்த காலத்தில் அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்வதாலும், ஆண்கள் இளம் வயதில் அதிகமாக பளு தூக்குவதாலும் உண்டாகும் பலவீனம்.

2. சிறுநீரகங்களின் யாங் சக்தி குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

கீழ் முதுகு எப்போதும் ஜில்லென்றிருத்தல் மற்றும் வலி, கால்களின் பலவீனம், கால் மூட்டுகளின் பலவீனம், உடம்பு முழுவதும் எப்போதும் ஈரமாக இருப்பது, குளிர் அலர்ஜி, அதிக அளவில் சிறுநீர் வெளியேறுதல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், சிறுநீர் கழித்த பின் சொட்டு சொட்டாக நீர் இறங்குதல், செக்ஸில் ஈடுபாடினமை அல்லது செக்ஸில் ஈடுபடும்போது உண்டாகும் இதயப் படபடப்பு, பற்கள் உறுதியின்றி ஆடுதல், பெண்களின் மலட்டுத்தனம், அதிகாலையில் மட்டும் உண்டாகும் வயிற்றோட்டம், கால்களில் மட்டும் உண்டாகும் 'இடிமா' என்கிற வீக்கம்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

எதிர்காலத்தை நினைத்து பயம், இறந்துவிடுவோமோ என்கிற அச்சம், பணிகளில் ஈடுபடும்போது முகத்தில் ஒரு பயம் தென்படுதல், ஆகவே எந்தப் பணியிலும் ஈடுபடாதிருத்தல், முடிவெடுக்க பயம், மற்றவர்களால் எளிதில் கட்டுப்படுத்தப்படுதல்.

நோய்நிலைக்கான காரணங்கள்:

நீண்ட காலம் நோயில் படுத்திருத்தல், அதிகமாக செக்ஸில் ஈடுபடுதல், செக்ஸில் ஈடுபட்ட பின் ஏ.ஸி-யில் தூங்குதல், அதிக நேரம் குளிரான சூழலில் இருத்தல்.

3. சீறுநீரகங்களின் யின் சக்தி குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

அதீத கிறுகிறுப்பு (**Vertigo**) மற்றும் ஞாபக மறதி, காதில் உண்டாகும் இரைச்சல் அல்லது செவிட்டுத் தன்மை, கீழ் முதுகு வலி, விரைவு ஸ்கலிதம் அல்லது சொப்பனங்களுடன் தூக்கத்தில் ஸ்கலிதம் வெளியேறுதல், வறண்ட சருமம், தொண்டை வறட்சி, இரவு நேர வியர்வை, உள்ளங்கைகள் மற்றும் பாதங்கள் சூடாக இருப்பது, உடல் இளைத்தல், தலைமுடி உதிர்தல் அல்லது இளநரை.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

பயத்தில் அமைதி இழந்த மன நிலை, எது நடக்காதோ அதைச் சாதிக்கத் துடித்தல்.

நோய்நிலைக்கான காரணங்கள்:

பல வருடங்கள் தொடர்ந்து ஓய்வில்லாமல் உழைத்தல், அடிக்கடி காய்ச்சல் வந்து உடலில் நீர் வறட்சி ஏற்படுதல், இளம் வயதில் அதிகப்படியான செக்ஸில் ஈடுபடுதல்.

சூரேரக்கியம் சூனந்தம்!



14

நுரையீரல்



பேசுவதனால் சுவாசம் பாதிக்கப்பட்டு பிராண சக்தி உள்ளே வருவது தடைபடுவதுடன், ஏற்கனவே சேமிப்பில் இருக்கும் பிராண சக்தியும் செலவழிந்து விடுகிறது. அதனால் நுரையீரல்கள் பலவீனமடைகின்றன. நுரையீரல் பழுதுபடாமல் தடுக்கவும் சீரான சுவாசத்தின் மூலம் ஆயுளை நீட்டிக்கவும் நமது முன்னோர்கள் அவ்வப்போது மௌனவிரதம் மேற்கொண்டார்கள்.

நுரையீரல்

- சீதோஷ்ண நிலைகளிலிருந்து பாதுகாப்பு
- உயிரோட்டமுள்ள வாழ்க்கை
- சுவாச நலம்
- விசாலமான மனம்
- மன்னிக்கும் பெருந்தன்மை
- சுமுகமான உறவுகள்
- தோலின் மென்மை

தாயின் கர்ப்பப்பையில் இருக்கிற வரையில் குழந்தையின் நுரையீரல் இயங்குவதில்லை. அது சுவாசிக்க வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. அதற்குத் தேவையான பிராணவாயு, பிராணசக்தி மற்றும் ஊட்டச்சத்து ஆகியவை தொப்புள்கொடி வழியே சென்று சேர்க்கின்றன.

கர்ப்பப்பையை விட்டு வெளியே வந்ததும் குழந்தையின் தொப்புள்கொடி வெட்டப்படுகிறது. அப்போது குழந்தை தானே சுவாசிக்க வேண்டிய நெருக்கடி நிலை உண்டாகிறது. அதுவரை இயங்காதிருந்த நுரையீரல் 'படக்'கென்று அவசரமாய் விரிந்து 'விசக்'கென்று மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுக்க அதில் திடுக்கிட்டுக் குழந்தை 'வீல்' என்று அலறுகிறது.

பிறந்த உடனேயே குழந்தையை அழவைக்கின்ற நுரையீரல்தான் கடைசிவரை அதன் கண்ணீருக்குக் காரணமான துக்கம் என்கிற உணர்ச்சியின் உறைவிடமாக விளங்குகிறது.

நமது உடம்பின் உச்சப் பகுதியில் இருக்கின்ற நுரையீரலை 'ராஜ வாகனத்தின் கூரை' என்று வர்ணிக்கிறது சீன மருத்துவம்.

இந்த நுரையீரலின் பணிகள் பின்வருமாறு...

1. சுவாசத்தையும் பிராண சக்தியையும் ஆளுதல்

சுவாசத்தின் மூலம் இடைவிடாது புதிய மூச்சை உள்ளே இழுத்து, காற்றில் உள்ள பிராண சக்தியைச் சேமித்துக் கொண்டு கழிவாகும் மூச்சை வெளியேற்றுகிறது நுரையீரல். இவ்விதத்தில் நம் உடலுக்குள் வந்து சேரும் பிராண சக்தியைக் “காற்றுப் பிராண சக்தி” என்றழைக்கிறது சீன மருத்துவம்.

இந்த பிராண சக்தியே நம் உடலில் நடைபெறும் அனைத்து இயக்கங்களுக்கும் ஆதாரம். அது மட்டுமன்றி உள்மூச்சும் வெளிமூச்சுமாக நடைபெறும் சுவாசம் ஒரு தாளலயத்தை உண்டாக்குகிறது. இந்தத் தாளலயம் மற்ற உறுப்புகளுக்கு உயிரோட்டம் அளிக்கிறது. சீரான சுவாசம் ஆரோக்கியத்துக்கு அத்தியாவசியம்.

இன்னொரு விதத்திலும் நுரையீரல் பிராண சக்தியை ஆள்கிறது.

செரித்த உணவிலிருந்து மண்ணீரல் தான் உற்பத்தி செய்யும் ‘உணவுப் பிராண சக்தி’யை நுரையீரலுக்கு அனுப்புகிறது. அங்கே அது ‘காற்றுப் பிராண சக்தி’யுடன் கலந்து ‘கூட்டுப் பிராண சக்தி’யாகிறது. இந்தக் கூட்டுப் பிராண சக்தி, இரு மார்பகங்களுக்கும் இடையில் உள்ள நெஞ்சக் கூட்டுக்குள் மையம் கொள்கிறது. நுரையீரல் இதனை உடல் முழுவதும் பரவச் செய்து அனைத்து உறுப்புக்களுக்கும் ஊட்டமளித்து, புத்துணர்ச்சி அளிக்கிறது.

இந்தக் கூட்டுப் பிராண சக்திதான் நுரையீரலையும் இதயத்தையும் இயக்குகிறது. அத்துடன் தொண்டைக்கு உரமளித்துப் பேசுவதற்கான சக்தியையும் தருகிறது. ஆகவே சீரான சுவாசம், சீரான இதயத் துடிப்பு, தெளிவான, கணீரென்றக் குரல் ஆகியவை நேரடியாகக் கூட்டுப் பிராண சக்தியின் ஆளுகையிலும் மறைமுகமாக நுரையீரலின் ஆளுகையிலும் இருக்கின்றன.

நுரையீரலின் பிராணசக்தி குறைந்தால் சுவாசமின்மை, களைப்பு, பலவீனமான குரல் ஆகியவை பிரதான அடையாளங்களாக இருக்கும்.

நுரையீரலால் உண்டாகும் களைப்பு மண்ணீரலால் வரும் அசதியைப் போல் ஒரு நோய் நிலையாகத் தொடர்ந்து நீடிக்காது. உறங்கி எழுந்தவுடன் சரியாகி விடும்.

பகலில் நாம் உடல் உழைப்பில் ஈடுபடுவோம், நிறையப் பேசுவோம், படி ஏறி இறங்குவோம், அலுவலகத்தில் உட்கார்ந்திருக்கும் முறையினால் நுரையீரலின் இயக்கத்தைப் பாதிப்போம். இதனால் சுவாசம் தடங்கலுடன் நடைபெறும். எனவே, சுவாசத்துடன் உடம்புக்குள் வரும் பிராண சக்தி குறைந்து களைத்து விடுவோம். உறங்கும்போது நாம் எந்த விதமான செயலிலும் ஈடுபடாததால் சுவாசம் சீராக நடைபெற்று இரவுக்குள் தேவையான பிராணசக்தி நுரையீரலால் சேகரிக்கப்படும். மறுநாள் காலையில் புத்துணர்ச்சியுடன் எழுந்து கொள்வோம்.

மற்ற எந்த செயலையும்விட தொடர்ந்து பேசிக் கொண்டே இருத்தல் நுரையீரலின் பணியை அதிகமாகப் பாதிக்கும். காரணம் நாம் பேசும்போது சுவாசம் ஒழுங்காக நடைபெறாது. “கத்தி கத்தி என் பிராணனெல்லாம் போயிடுச்சு” என்று ஆசிரியப் பணி புரிபவர்கள் களைப்புடன் அலுத்துக் கொள்வதைக் கேட்டிருப்பீர்கள்.

பேசுவதனால் சுவாசம் பாதிக்கப்பட்டு பிராண சக்தி உள்ளே வருவது தடைபடுவதுடன், ஏற்கனவே சேமிப்பில் இருக்கும் பிராண சக்தியும் செலவழிந்து விடுகிறது. அதனால் நுரையீரல்கள் பலவீனமடைகின்றன என்பதையும் நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நுரையீரல் பழுதுபடாமல் தடுக்கவும் சீரான சுவாசத்தின் மூலம் ஆயுளை நீட்டிக்கவும் நமது முன்னோர்கள் அவ்வப்போது மௌனவிரதம் மேற்கொண்டார்கள் என்பது இங்கே குறிப்பிடத் தக்கது.

நுரையீரல் சுவாசத்துடன் தொடர்புடைய உறுப்பு என்பதால் காற்று மூலம் பரவுகின்ற நோய்கள் நுரையீரலைப் பாதிக்கும். ஆகவே 'எளிதில் பாதிப்புக்கு உள்ளாகக் கூடிய பலவீனமான உறுப்பு நுரையீரல்' என்கிறது சீன மருத்துவம்.

2. ரத்த நாளங்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்

ரத்த ஓட்டத்துக்கு இதயம் பொறுப்பு. ஆகவே ரத்த நாளங்கள் இதயத்தின் ஆளுகையில்தான் இருக்கின்றன.

ஆனால் ரத்த நாளங்களில் ரத்தம் தங்கு தடை இல்லாமல் ஓடினால்தான் ரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெறும். அதற்கு நுரையீரலின் உதவி தேவை. நுரையீரலின் பிராண சக்திதான் ரத்த நாளங்களில் ரத்தத்தை நகர்த்திச் செல்கிறது. அவ்வகையில் ரத்த நாளங்கள் நுரையீரலின் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன.

நுரையீரலின் பிராண சக்தி பலவீனமாக இருந்தால் உடல் முழுவதும் ரத்தம் சீராகப் பரவாது. குறிப்பாகக் கைகளிலும் கால்களிலும் ரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படும். உள்ளங்கைகளும் பாதங்களும் 'ஜில்'லென்றிருக்கும்.

இதயத்தை 'பேரரசர்' என்று அழைக்கும் சீன மருத்துவம், ரத்த ஓட்டப் பணியில் அதற்கு உதவியாகச் செயல்படும் நுரையீரலை 'கொள்கை முடிவுகளை வெளியிடும் அமைச்சர்' என்று சிறப்பித்துச் சொல்கிறது.

3. கீழ் இறங்குதலும் பரவுதலும்

இவை இரண்டும் நுரையீரலின் முக்கியமான பணிகள்.

அ) கீழ் இறங்குதல்

நுரையீரல் நம் உடம்பின் உச்சப் பகுதியில் இருக்கிறது. ஆகவே நாம் உள்ளே இழுக்கும் மூச்சுக் காற்றும் அதனோடு சேர்ந்து வரும்

பிராண சக்தியும் நுரையீரலில் நிறைந்து, உதரவிதானத்தைத் தாண்டிச் சென்று சிறுநீரகங்களோடு தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பிறகு நுரையீரல் அதனை அடிவயிறு வரை இழுத்து, உள் மூச்சைப் பூர்த்தி செய்து திருப்பி அனுப்ப நுரையீரல் கழிவாகும் மூச்சை வெளியேற்றும்.

ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியமான பூரண சுவாசம் இப்படித்தான் நடைபெறுகிறது. இதற்கு சிறுநீரகங்களின் ஒத்துழைப்பு தேவை என்றாலும் உள்மூச்சு உதரவிதானத்தைத் தாண்டி கீழ் இறங்குவது வரை நுரையீரல்தான் பொறுப்பு. இதுதான் நுரையீரலின் 'கீழ் இறங்கும்' பணி.

நுரையீரலின் பிராண சக்தி பலவீனமாக இருந்தால், சுவாசித்த மூச்சுக் காற்றும் பிராண சக்தியும் உதரவிதானத்தைத் தாண்ட முடியாமல் நுரையீரலில் தேங்கும். இதனால் நெஞ்சில் பாரம் உண்டாகும். இப்படித் தேங்கும் மூச்சு, அளவுக்கு அதிகமாகும்போது இருமலாகத் தொண்டை வழியே வெளியேறும்.

சிலருக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்காமலே இருமல் வருவதற்கு இதுதான் காரணம். இவர்கள் உறங்கும்போது மூச்சுக் காற்றையும் பிராண சக்தியையும் நிறையத் தேக்கிக் கொண்டு காலையில் எழுந்ததும் 'லொக் லொக்'கென்று இருமி அனைத்தையும் வெளியேற்றுவார்கள். இந்தத் தொடர் இருமலை நிறுத்த நுரையீரலைப் பலப்படுத்த வேண்டும். இல்லெயேல் இது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடரும்.

தொடர்ந்து இருமிக் கொண்டே இருந்தால் நுரையீரல் பலவீனமடையும்.

நுரையீரல் தன்னுடைய ஆற்றலால் மூச்சையும் பிராண சக்தியையும் கீழே இறங்கச் செய்வதன் மூலம் இன்னொரு முக்கியமான பணியைச் செய்ய வேண்டும். தோழமை உறுப்பான பெருங்குடல் கழிவுகளை வெளியேற்றுவதற்கான சக்தியை அது வழங்க வேண்டும். நுரையீரல், சக்தியை வழங்கவில்லை என்றால் பெருங்குடலின் பணி பாதிக்கப்பட்டு மலச்சிக்கல் உண்டாகும்.

சில முதியவர்கள் கழிப்பறையில் 'க்கும்... க்கும்' என்ற ஓசையுடன் சிரமப்பட்டு மலம் கழிப்பார்கள். இந்த முக்கல் தானாக இறங்காத பிராண சக்தியை வலிந்து இறக்குவதால் உண்டாகும் முக்கலாகும்.

ஆ) பரவதல்

நுரையீரல், கூட்டுப் பிராண சக்தியை உடம்பு முழுவதும் பரவச் செய்து அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் ஊட்டமளிக்கிறது. இந்த 'பரவச் செய்யும் ஆற்றல்' மூலம் நுரையீரல் இன்னும் இரண்டு முக்கியமான பணிகளைச் செய்கிறது.

(1) நீரைப் பரவச் செய்தல்

வயிற்றுக்குள் வந்து சேரும் நீர்க் கலவையிலிருந்து தூய்மையான பகுதியை மண்ணீரல் தனியே பிரித்தெடுத்து ஆவியாக்கி நுரையீரலுக்கு அனுப்புகிறது.

நுரையீரல், தன்னிடம் ஆவியாக வந்து சேரும் நீரை உடல் முழுவதும் தோலுக்கும் தசைக்கும் நடுவிலுள்ள இடைவெளியில் சீராகப் பரவச் செய்கிறது. இந்த நீரினால்தான் நம் தோல் ஈரப்பசையுடன் மென்மையாக விளங்குகிறது. நுரையீரலின் இந்தப் பணி பாதிக்கப்பட்டால் நம் தோல் வறண்டு போய் சொரசொரவென்று ஆகிவிடும். அது மட்டுமின்றி நீர் தோலுக்கடியில் அங்கங்கே தேங்கி 'இடிமா' வீக்கம் உண்டாகும். இந்த பாதிப்பு உடம்பின் மேல்பகுதியில்தான் ஏற்படும். சிலருக்கு முகம் வீங்கும் சிலருக்கு கைகள் மட்டும் வீங்கும்.

ஒரு சிலருக்கு இது வேறொரு பாதிப்பை உண்டாக்கும். ஆவி ரூபத்தில் மண்ணீரல் தன்னிடம் அனுப்பிய நீரை நுரையீரலால் பரவச்செய்ய முடியாமல் போனால், அது மறுபடியும் நீராகி நுரையீரலில் தேங்கி மூக்கு வழியாக ஒழுகும். ஜலதோஷம் பிடிக்காமல் சிலருக்கு வருஷம் பூராவும் மூக்கு ஒழுகும் ரகசியம் இதுதான்.

(2) பாதுகாப்பு பிராண சக்தியைப் பரவச் செய்தல்

மண்ணீரல், செரித்த உணவிலிருந்து பிராண சக்தியை உற்பத்தி செய்கிறது. இந்த பிராண சக்தியில் இரு கூறுகள் உள்ளன. ஒன்று: தூய்மையானதும் அடர்த்தியானதும் ஊட்டச்சத்து நிறைந்ததுமாகும். இதுதான் காற்றுப் பிராண சக்தியுடன் கலந்து அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் ஊட்டமளிக்கிறது. ரத்த உற்பத்திக்கு ஆதாரமாக இருப்பதும் இதுவே. இரண்டாவது: சற்றே தூய்மை குறைந்ததும் உஷ்ணம் நிறைந்ததுமாகும். இதனை 'பாதுகாப்பு பிராண சக்தி' என்றழைக்கிறது சீன மருத்துவம்.

நுரையீரல் இந்தப் பாதுகாப்பு பிராண சக்தியை, தோலுக்கும் தசைக்கும் நடுவில் உள்ள இடைவெளியில் பரவச்செய்கிறது. இந்தச் சக்திதான் உடல் முழுவதும் சீரான உஷ்ணத்தைப் பராமரிக்கிறது. அத்துடன் தோலில் உள்ள வியர்வைத் துளைகளை திறப்பதும் மூடுவதும் இதன் பொறுப்பு. பாதுகாப்பு பிராணசக்தி பலமாக இருந்தால், நாம் வெயிலில் அலையும் போதும் கடுமையான உழைப்பின் போதும் வியர்வைத் துளைகள் திறக்கப்பட்டு வியர்வை வெளியேற்றப்படும். பணி முடிந்ததும் அவை மூடிக்கொள்ளும். பாதுகாப்பு பிராணசக்தி பலவீனமாக இருந்தாலோ நுரையீரல் பாதுகாப்பு பிராணசக்தியை ஒழுங்காகப் பரவச் செய்யவில்லை என்றாலோ வியர்வைத் துளைகள் திறந்த நிலையிலேயே இருக்கும். இதனால் வியர்வை அவ்வப்போது தானாக வெளியேறுவதுடன் திறந்த நிலையிலிருக்கும். வியர்வைத் துளைகள் வழியாக காற்று, குளிர், உஷ்ணம், ஈரப்பதம் போன்றவை எளிதில் உடலுக்குள் ஊடுருவி நுரையீரலைப் பாதிக்கும். சிலருக்கு எளிதில் ஜலதோஷம் பிடிப்பதற்குக் காரணம் பாதுகாப்பு பிராண சக்தியின் குறைபாடுதான்.

4. நீர் பாதகளைக் கட்டுப்படுத்தல்

கீழ் இறங்குதல் மற்றும் பரவச்செய்தல் ஆகியவற்றால் நுரையீரல் செய்கிற மற்றொரு முக்கியமான பணி இது.

மண்ணீரல் அனுப்பும் நீரை உடல் முழுவதும் பரவச் செய்யும் நுரையீரல், அந்த நீர் அசுத்தமானதும் கீழ் இறங்கும் ஆற்றல் மூலம் சிறுநீரகங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறது. அந்த நீரை சுத்திகரித்து, ஆவியாக்கி சிறுநீரகங்கள் திரும்பவும் நுரையீரலுக்கு அனுப்புகின்றன. அது நுரையீரலால் மறுபடியும் பரவச் செய்யப்படுகிறது. கழிவு நீரை சிறுநீரகங்கள் மூத்திரப்பைக்கு அனுப்புகின்றன. மூத்திரப்பை அதை சிறுநீரக வெளியேற்றுகிறது. இந்தப் பணி பாதிக்கப்பட்டால் சிறுநீர் வெளியேறுவது தடைபடும். இது பெரும்பாலும் முதியவர்களுக்கே ஏற்படுகிறது.

5. தோல் மற்றும் உடல் ரோமத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்

நீரைப் பரவச் செய்தல், பாதுகாப்பு பிராண சக்தியைப் பரவச் செய்தல் போன்ற பணிகள் மூலம் தோல் மற்றும் ரோமத்தை தனது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கிறது நுரையீரல். தலைமுடியைத் தவிர உடல் ரோமத்தின் பளபளப்பு மற்றும் மென்மைக்கு நுரையீரலே பொறுப்பு.

தோலில் வெளிப்படும் வெண்புள்ளிகள், படை போன்ற தோல் வியாதிகளுக்கு காரணம், வியர்வை வழியாக வெளியேறாத கழிவுகளும் மலத்துடன் வெளியேறாத நச்சுப் பொருட்களும் தான். இவ்வாறு கழிவுப் பொருட்கள் வெளியேறாததற்கு செயலிழந்த நுரையீரலும் பெருங்குடலுமே காரணம்.

6. நுரையீரலின் புலன் உறுப்பு மூக்கு

மூக்கடைப்பு, வாசனைகளை நுகர முடியாமை போன்றவை உண்மையில் மூக்கின் பிரச்சனையல்ல. நுரையீரலுக்கு சிகிச்சையளிப்பதன் மூலமே இந்தக் குறைபாடுகளைப் போக்க முடியும்.

நீண்ட காலத் துக்கம் பிராண சக்தியைக் கலைத்து நுரையீரலின் பணிகளைப் பாதிக்கும். ஆஸ்த்துமா போன்ற சுவாச நோய்களுக்குத் காரணம் துக்கம்தான் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

உணவுப் பழக்கம்கூட நுரையீரலைப் பாதிக்கும். குளிர்ச்சித் தன்மையுள்ள உணவுகள், வேகவைக்காத உணவுகள் மற்றும் சில்லென்றிருக்கும் உணவுகளைத் தொடர்ந்து உட்கொண்டால், அவை மண்ணீரலின் யாங் சக்தியைப் பாதித்து ஈரப்பதத்தை உண்டாக்கிவிடும். இவ்வாறு சேருகின்ற ஈரப்பதம் நாளடைவில் சளியாக மாறிவிடும். 'மண்ணீரல் சளியை உற்பத்தி செய்கிறது. நுரையீரல் அதனை சேமித்து வைக்கிறது' என்கிறது சீன மருத்துவம்.

மனரீதியான செயல்பாடுகள்:

ஆரோக்கியமான நிலையில்...

இயல்பாக வாழ்தல்; யதார்த்தமாக சிந்தித்தல்; சுற்றுப்புறத்தில் நடப்பவற்றை ஆர்வத்துடன் கவனித்தல்; அவ்வப்போது நடைபெறுகின்ற சம்பவங்களுக்கேற்ப உணர்ச்சிகளைப் பிரதிபலித்தல்; தோல்விகள், நஷ்டங்கள், அவமானங்கள் இவற்றை மறந்து, எளிதில் கடந்து போதல். மன்னிக்கின்ற தன்மை; விசாலமான மனம்; நியாயமாக நடந்து கொள்ளுதல்; சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர்களுடன் சுமுகமாக உறவு கொள்ளுதல்.

ஆரோக்கியமற்ற நிலையில்...

பற்றில்லாமல் வாழ்தல்; சுற்றுப்புறத்தில் என்ன நடந்தாலும் கண்டு கொள்ளாதிருத்தல்; உயிரோட்டமில்லாத உணர்ச்சிப் பிரதிபலிப்புகள்; தோல்விகள், அவமானங்களை மறக்கமுடியாமை; எவரையும் எளிதில் மன்னிப்பதில்லை; எல்லோரையும் சந்தேகப்படுதல்; நியாயமில்லாமல் நடந்து கொள்ளுதல்; கஞ்சத்தனம்; சுற்றுப்புறத்தில் உள்ளவர்களுடன் உறவு கொள்ள விரும்பாமல் ஒதுங்கி இருத்தல்.

இனி நுரையீரலின் இணக்கமற்ற செயல்பாட்டு நிலைகளைப் பார்ப்போம்.

1. நுரையீரல் பிராண சக்தி குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

மூச்சு விடுவதில் சிரமம்; இருமல்; தொண்டை வழியாக வெளியேறும் சளி; பலவீனமான குரல்; பகல் நேர வியர்வை; குளிரை வெறுத்தல்; வெளிறிய தோற்றம்; எளிதில் ஜலதோஷம் பிடித்தல்; களைப்பு.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

துக்கம் மிகுந்த மனநிலை; எவருடனும் பேச விருப்பமின்மை.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

நுரையீரல்தான் பிராண சக்தியையும் சுவாசத்தையும் கட்டுப்படுத்துகிறது. நுரையீரல் பலவீனமடையும் போது சுவாசம் குறுகி விடும். இதனால்தான் நடக்கும்போது மூச்சு விடுவதில் சிரமம் உண்டாகிறது. நுரையீரலின் பிராண சக்தி கீழ் இறங்கும் ஆற்றல் பாதிக்கப்படுவதால்தான் இருமல் உண்டாகிறது.

நீர்ப்பாதைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் நுரையீரலின் பணி பாதிக்கப்பட்டால் நீர் நுரையீரலில் தேங்கி சளியாக மாறிவிடும். அதனால்தான் தொண்டை வழியாக நீர்போன்ற சளி வெளியேறுகிறது.

குரலின் பலத்துக்குக் கூட்டு பிராண சக்தி பொறுப்பு. கூட்டுப் பிராண சக்திக்கு நுரையீரல் பொறுப்பு. நுரையீரலின் பலவீனத்தால் கூட்டு பிராண சக்தி பலவீனமடைந்து குரல் பலவீனமாக வெளிப்படுகிறது.

உடல் முழுக்க சீரான உஷ்ணத்தைப் பராமரித்தல், வியர்வைத் துளைகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் ஆகியவை பாதுகாப்புப் பிராண சக்தியின் பொறுப்பு. நுரையீரல் இச்சக்தியைப் பரவச் செய்யவில்லை எனில், குளிரை வெறுத்தல், ஜலதோஷம் பிடித்தல், பகல் நேர வியர்வை போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படும்.

இந்நோய்க்கு கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பட்டியலில் ஏதாவது ஒன்று மூல காரணமாக இருக்கும்.

- தாய் - தகப்பன் எவரேனும் 'காச நோய்' என்னும் டி.பி.யினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் பிறக்கிற குழந்தைக்குப் பிறவியிலேயே நுரையீரல் பலவீனமாக இருக்கும்.
- மேஜை மீது குனிந்து தொடர்ந்து எழுதிக் கொண்டே இருந்தால் நுரையீரலின் இயக்கம் பாதிக்கப்பட்டு சுவாசம் சீராக நடைபெறாது. இதுபோன்ற பணியில் பல வருடங்கள் ஈடுபட்டால் நுரையீரல் பலவீனமடையும்.
- நீண்ட காலத் துக்கம் நுரையீரலைப் பாதிக்கும்.
- ஜலதோஷத்தைக் கட்டுப்படுத்த 'ஆன்ட்டிபயாடிக்' மாத்திரை சாப்பிட்டால் அது இருமல், சளி, மூக்கு ஒழுகுதல் போன்ற நோய் அடையாளங்களை மட்டும் நீக்கிவிட்டு, தோல் வழியாக நுரையீரலுக்குள் குடியேறிய குளிரை நுரையீரலிலேயே பூட்டி வைத்துவிடும். இவ்வாறு பூட்டப்பட்ட குளிர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நுரையீரலைப் பலவீனமடையச் செய்யும் என்கிறார் அமெரிக்க அக்குபங்சர் மேதை கியோவானி மாஸியோஸியா.

2. நுரையீரல் 'யின்' சக்தி குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

தொண்டையில் அரிப்பு; கரகரத்த குரல்; அடிக்கடி தொண்டையைக் கனைத்துக் கொள்ளுதல்; வறட்டு இருமல் அல்லது இருமலுடன் வெளிவரும் ரத்தத் துளிகள் நிறைந்த பிசுபிசுப்பான சளி; வாய் மற்றும் தொண்டை வறட்சி; பிற்பகலில் மட்டும் வரும் காய்ச்சல்; உறக்கமின்மை அல்லது அமைதியில்லாத உறக்கம்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

பிராண சக்தி குறைந்த நிலையில் ஏற்பட்ட இருமலைக் கட்டுப்படுத்தாமல் இருமிக் கொண்டே இருப்பதன் மூலம் நுரையீரலின் 'யின்' சக்தி குறையலாம். அல்லது வயிற்றின் 'யின்' சக்திக் குறைவினால் உண்டான நீர்நிலைத் திரவங்களின் வறட்சி நுரையீரலைப் பாதித்த நிலையாக இருக்கலாம். அல்லது அனைத்து உறுப்புகளின் 'யின்' சக்திக்கும் ஆதாரமான சிறுநீரகங்களின் 'யின்' சக்திக் குறைவினால் ஏற்பட்ட பாதிப்பாக இருக்கலாம்.

நள்ளிரவில் வயிறு முட்டச் சாப்பிடுவதனால் வயிற்றின் 'யின்' சக்தி பாதிக்கப்படும். நீண்ட நாட்கள் கடுமையான உடல் உழைப்பில் ஈடுபட்டால் சிறுநீரகங்களின் 'யின்' சக்தி பாதிக்கப்படும்.

ஆகவே, வாழ்க்கை முறையினால் ஒருவருக்கு நுரையீரலில் இந்த பாதிப்பு ஏற்பட்டிருந்தால் அவர் முதலில் தன் வாழ்க்கை முறையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். வாழ்க்கை முறையினால் இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படவில்லையென்றால் வறட்சியான சீதோஷ்ண நிலையினால் உடலில் உள்ள நீர்நிலைத் திரவங்கள் வற்றிப்போய் நுரையீரலின் 'யின்' சக்தி குறையலாம்.

நுரையீரலின் 'யின்' சக்தி குறைந்திருக்கும்போது கல்லீரலின் 'யின்' சக்தியும் குறைந்திருக்குமேயானால் ஒருவர் மிகத்

திறமையாகச் செயல்பட்டாலும் எளிதில் திருப்தி அடையாதவராகவும் ஏமாற்றம் அடைகிறவராகவும் துக்கம் நிறைந்தவராகவும் அமைதியற்றவராகவும் கோபப்படுகிறவராகவும் விளங்குவார் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

3. நுரையீரலைக் குளீர்காற்று பாதித்த நிலை (ஜலதோசம்)

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

இருமல்; காய்ச்சல்; தொண்டையில் அரிப்பு; மூக்கடைப்பு அல்லது மூக்கு வழியே நீரைப் போன்ற சளி ஒழுகுதல்; தும்மல்; லேசான நடுக்கம்; குளிரை வெறுத்தல்; தலையின் பின்புறத்தில் உண்டாகும் வலி மற்றும் உடல் வலி.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

இது முழுக்க முழுக்க குளிர் காற்றினால் உண்டாகிற பாதிப்பு. வெளிப்புறக் குளிர் உடலுக்குள் ஊடுருவ முயல்கிறது. பாதுகாப்பு பிராணசக்தி அதை உள்ளே நுழையவிடாமல் தடுக்கிறது. இந்த யுத்தத்தினால் உண்டாகிற உஷ்ணம்தான் காய்ச்சலுக்குக் காரணம்.

பாதுகாப்பு பிராண சக்தியையும் மீறி உடலுக்குள் ஊடுருவும் வெளிப்புறக் குளிர் நுரையீரல் பிராண சக்தியின் 'கீழிறங்கும்' ஆற்றலைப் பாதிக்கும் போது இருமலும் மூக்கடைப்பும் உண்டாகிறது.

நுரையீரலின் 'நீரைப் பரவச் செய்யும் பணி' பாதிக்கப்படுவதால் தும்மல் மற்றும் மூக்கு ஒழுகுதல் ஏற்படுகிறது.

பாதுகாப்பு பிராண சக்தி தேக்கமடைந்து தலையின் பின்புறத்தில் வலியும் உடல்வலியும் உண்டாகும்.

நுரையீரல் பிராண சக்தி குறைவாக இருந்தால் ஜலதோஷத்தை உண்டாக்கும். தாங்க முடியாத குளிர் இருந்தாலும் ஜலதோஷம் வரலாம்.

4. நுரையீரலை உஷ்ணக்காற்று பாதித்த நிலை (ஜலதோசம்)

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

இருமல்; காய்ச்சல்; குளிரை வெறுத்தல்; தொண்டை வலி; உள்நாக்கு வீக்கம்; மூக்கடைப்பு அல்லது மஞ்சள் நிறச் சளி மூக்கு வழியாக ஒழுகுதல்; தலைவலி; உடல்வலி; அவ்வப்போது வியர்த்தல்; தாகம்; மலச்சிக்கல்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

இது உஷ்ணக் காற்றினால் உண்டாகும் ஜலதோஷம். ஏற்கனவே சொன்னது குளிர் காற்றினால் உண்டாகும் ஜலதோஷம். இரண்டுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் முன்னதில் உடல் நடுக்கம் இருக்கும். இரண்டாவதில் உடல் வியர்க்கும்.

‘குளிரினால் பாதிக்கப்படும்போது குளிரை வெறுக்கிறோம் சரி... உஷ்ணத்தினால் பாதிக்கப்படும்போது எப்படி குளிரை வெறுக்கிறோம்?’ குளிரானாலும் சரி, உஷ்ணமானாலும் சரி, தோல் வழியே உடலுக்குள் ஊடுருவும்போது நுரையீரலால் பாதுகாப்பு பிராண சக்தியை உடல் முழுக்கப் பரவச்செய்ய முடியாமல் போய்விடும். பாதுகாப்பு பிராண சக்திதான் உடல் முழுக்க சீரான உஷ்ணத்தைப் பராமரிக்கிறது. இரண்டு விதமான ஜலதோஷத்திலும் பாதுகாப்பு பிராணசக்தி பாதிக்கப்பட்டு உடலின் உஷ்ணம் குறைவதால் நாம் குளிரை வெறுக்கிறோம்.

சீரேரக்கியம் சீனந்தம்!



15

வயிறு



பொதுவாக “வேளா வேளைக்கு ஒழுங்காகச் சாப்பிடுங்கள்” என்று கூறுவார்கள். உண்மையில் 'வேளா வேளைக்கு' என்று குறிப்பிடுவது 'பசியெடுக்கும் வேளையைத்தான்'.

வயிறு

- பிராண சக்தி உற்பத்தி மையம்
- உறுப்புகளின் ஆரோக்கியம்
- ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை

வயிற்றை 'தானியக் கிடங்கு' என்று வர்ணிக்கிறது 'எளிய கேள்விகள்' என்கிற பழம்பெரும் சீன மருத்துவ நூல்.

இன்னொரு இடத்தில் அது இப்படி விவரிக்கிறது...

"வயிறும் மண்ணீரலும் உணவைக் கையாளுகின்ற அதிகாரிகள். அவர்களிடமிருந்துதான் ஐந்து சுவைகளும் பெறப்படுகின்றன.

வாய் வழியாக ஐந்து சுவைகளும் வயிற்றுக்குள் வந்து சேருகின்றன. அங்கிருந்து அவை ஐந்து யின் உறுப்புகளுக்கும் ஆறு யாங் உறுப்புகளுக்கும் அனுப்பி வைக்கப்பட்டு ஊட்டமளிக்கின்றன.

வயிறுதான் அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் மூலம்"

அதன் விளக்கம் இதுதான்...

பிறப்பின்போது வழங்கப்பட்ட 'மூலாதாரப் பிராண சக்தி'யை நாம் சிறுநீரகங்களில் சுமந்து வருகின்றோம். அது நம்முடைய அடிப்படை ஆரோக்கியத்துக்கு மட்டுமே பொறுப்பு.

வாழ்க்கையை நாம் செம்மையாக நடத்த வேண்டுமென்றால், சுறுசுறுப்பும் உடல் உழைப்புக்கான தெம்பும், யின் உறுப்புக்கள் மனரீதியான செயல்பாடுகளைத் திறம்படச் செய்யவும் உணர்ச்சிகளைச் சரியாக வெளிப்படுத்தவும் போதுமான பிராண சக்தி தேவைப்படுகிறது. இச்சக்தியை நாம் உணவிலிருந்துதான் பெறுகிறோம்.

நாம் பணிகளில் ஈடுபட ஈடுபட இந்த 'உணவு பிராண சக்தி' செலவழிந்து விடும். ஆகவே நாம் அவ்வப்போது 'உணவு பிராண சக்தியை' தயாரித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான்

நாம் சோர்வில்லாமல் உழைக்க முடியும். அது மட்டுமின்றி வாழ்க்கையிலும் வெற்றிகரமாக விளங்கமுடியும்.

ஆகவே நாம் தினசரி மூன்று வேளை உணவு உட்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது.

உணவு பிராண சக்தியை உற்பத்தி செய்கிற மையமாக வயிறு விளங்குவதால் அதனை அனைத்து உறுப்புகளுக்கும் மூலம் என்கிறது 'எளிய கேள்விகள்'.

"சரி... சிலபேர் ஒழுங்காகச் சாப்பிடாமலே கடுமையாக உழைக்கிறார்களே... அது எப்படிச் சாத்தியமாகிறது?" என்று நீங்கள் கேட்கலாம்.

அவர்களெல்லாம் அடிப்படை ஆரோக்கியத்துக்குப் பொறுப்பான 'மூலாதார பிராண சக்தி'யை செலவழித்து வாழ்க்கை நடத்துகிறவர்கள். நாளடைவில் அவர்களது உடல் பலவீனமடைவதுடன் கடுமையான நோயினால் பாதிக்கப்படும்போது சிறுநீரகங்களின் எஸென்ஸும் செலவழியத் தொடங்கும். இவ்வாறு தொடர்ந்து செலவழியுமேயானால் வயதுக்கு மீறிய முதுமைக் கோலம் வந்துவிடும்.

எனவே உணவு பிராண சக்தியைக் கொண்டு வாழ்க்கை நடத்துவதுதான் முறையானது; பாதுகாப்பானது.

உணவு பிராண சக்தியை நல்ல முறையில் உற்பத்தி செய்ய வயிறு பின்வரும் பணிகளை செய்ய வேண்டும்.

1. அழுகதலும் பழுத்தலும்

நாம் உணவை வாயில் வைத்ததுமே உமிழ்நீர்ச் சுரக்கிறது. உமிழ்நீருடன் கலந்து உணவு வயிற்றுக்குள் செல்கிறது. அதனை அமிலங்களின் உதவியுடனும் தன்னுடைய இயக்கத்தினாலும் வயிறு நன்கு அரைத்துக் கூழாக்குகிறது. இதனைத்தான் 'அழுகதலும் பழுத்தலும்' வயிற்றின் பொறுப்பு' என்கிறது சீன மருத்துவம்.

இப்படி அரைத்துக் கூழாக்கப்பட்ட உணவைச் செரித்து பயன்படக்கூடிய பகுதிகளைத் தனியே பிரித்தெடுத்து தூய சாரமாகவும் உணவு பிராண சக்தியாகவும் உருமாற்றுகிறது மண்ணீரல்.

உணவு பிராண சக்தியை உற்பத்தி செய்வதென்னவோ மண்ணீரல்தான் என்றாலும் அதற்கான பூர்வாங்கப் பணிகளைச் செய்வது வயிறு. ஆகவே வயிறு நல்ல முறையில் செயல்பட்டால்தான் மண்ணீரல் தன் பணியைச் செய்ய முடியும்.

“ஒருவர் எவ்வளவு தீவிரமான நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலும் சரி, வயிற்றில் உயிர் (பிராண சக்தி) இருந்தால் அவரைப் பிழைக்க வைத்துவிட முடியும். வயிற்றில் உயிர் இல்லையேல் பிழைக்க வைப்பது கடினம்.

வயிறு பலத்துடன் விளங்கினால் ஐந்து யின் உறுப்புகளும் ஆரோக்கியமாகச் செயல்படும். வயிற்றில் போதுமான பிராண சக்தி இல்லையேல் யின் உறுப்புகளும் பலவீனமடைந்துவிடும்.

வயிற்றின் பிராண சக்திதான் வாழ்க்கைக்கே ஊட்டமளிக்கிறது. வயிறு ஆரோக்கியமாக இருந்தால் வாழ்க்கையும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்.

ஒருவரின் வாழ்க்கைக்கு ஊட்டமளிக்க விரும்பும் (சீன) மருத்துவர் அவரது வயிற்றையும் மண்ணீரலையும் பலப்படுத்த வேண்டும்” என்று வயிற்றின் முக்கியத்துவம் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் கூறுகிறார் 1584 முதல் 1665 வரை வாழ்ந்த சீன மருத்துவ மேதை யூ-ஜியா-யான். தன் வாழ்நாள் முழுவதும் வயிற்றையும் மண்ணீரலையும் பற்றி மட்டுமே ஆய்வுகள் நடத்தியவர் இவர்.

2. பிராண சக்தி கீழ்நோக்கி இயங்குதல்

வயிறு, உணவை அரைத்துக் கூழாக்கினால் மட்டும் போதாது; மண்ணீரல், உணவை செரித்து, பிரித்து, உருமாற்றி முடித்ததும்

மிச்சமிருக்கிற உணவுக் கலவையையும் நீர்க் கலவையையும் சிறுகுடலுக்கு அனுப்ப வேண்டும்.

வயிற்றின் பிராண சக்தி கீழ்நோக்கி இயங்கினால்தான் அவற்றை அது சிறுகுடலுக்குள் தள்ள முடியும். அவ்வாறு இயங்கவில்லை என்றால் அவை வயிற்றிலேயே தங்கிவிடும்.

இச்சூழ்நிலையில் தேங்கியவை புளித்துப் போவதுடன் வயிறு எப்போதும் நிறைந்திருப்பது போன்ற உணர்வு, புளித்த ஏப்பம், விக்கல், குமட்டல், வாந்தி மற்றும் வாய் துர்நாற்றம் உண்டாகும்.

கவலையும் பதற்றமும் வயிற்றின் பிராண சக்தி கீழ்நோக்கி இயங்குவதைப் பாதிக்கும் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

3. நீர்நிலைத் திரவங்களை உற்பத்தி செய்தல்

வயிறு உணவை நன்கு அரைத்துக் கூழாக்க வேண்டுமென்றால் நாம் சாப்பிடும்போது போதுமான அளவு நீர் அருந்த வேண்டும்.

நாம் அருந்துகிற நீர் மட்டுமின்றி, உமிழ்நீர், அமிலங்கள் போன்றவையும் அந்தப் பணிக்காகத் தேவைப்படுகின்றன. வயிறுதான் அவற்றை உற்பத்தி செய்ய வேண்டும்.

நாம் உண்ணுகின்ற உணவிலுள்ள நீர்ப்பசை, அருந்துகின்ற நீர் மற்றும் பானங்கள் ஆகியவற்றின் கலவையிலிருந்து மண்ணீரல் தூய்மையான நீரைப் பிரித்தெடுத்துக் கொண்டதும் மிச்சமிருக்கிற நீர்க்கலவையை அடர்த்தியாக்கி அவற்றை உமிழ்நீர், அமிலங்கள் போன்ற நீர்நிலைத் திரவங்களாக மாற்றி தன் இருப்பில் வைத்துக் கொள்கிறது வயிறு.

நீர்நிலைத் திரவங்கள் தாராளமாக இருந்தால் ஜீரணம் சிறப்பாக நடைபெறும். நாக்கின் சுவை உணர்ச்சியும் இயல்பாக இருக்கும். நீர் நிலைத் திரவங்கள் குறைந்தால் அடிக்கடி தாகமெடுக்கும்; நாக்கு வறண்டு அதில் வெடிப்புகள் உண்டாகும்; ஜீரணம் பாதிக்கப்படும்.

இரவில் வயிறு முட்ட உண்பதுதான் நீர்நிலைத் திரவங்கள் குறைவதற்கு முக்கியமான காரணம் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

மனநிலைப் பாதிப்பு:

வயிற்றுக்கு மனரீதியான செயல்பாடுகள் கிடையாது. ஆனால் வயிற்றினால் மனநிலைப் பாதிப்பை உண்டாக்க முடியும்.

நீண்டகாலம் வயிற்றில் உஷ்ணம் இருந்தாலும் சளி நீண்ட காலம் தேங்கியிருந்தாலும் அவை ஒரு கட்டத்தில் அக்னியாக மாறும். இந்த அக்னி மேல் நோக்கிப் பரவி மனதின் உறைவிடமான இதயத்தைப் பாதித்து மனநிலை பாதிப்பை உண்டாக்கும்.

இத்தகைய மனநிலை பாதிப்புக்கு ஆளான ஒருவர் எப்போதும் தனியாக இருக்க விரும்புவார்; வீட்டுக்குள்ளேயே அடைந்து கிடப்பார்; கட்டுப்பாடில்லாமல் தொடர்ந்து பேசிக்கொண்டே இருப்பார்; சில நேரங்களில் வெறித்தனமாக நடந்து கொள்வார்; திடீரென்று உடம்பிலுள்ள துணிகளையெல்லாம் கழற்றி வீசிவிடுவார்.

அக்னியின் தீவிரம் குறைவாக இருக்கும் பட்சத்தில் மனநிலையில் குழப்பமும் பதட்டமும் உண்டாகும்; வெறித்தனமில்லாத சித்தப் பிரமை உண்டாகும்; தூக்கம் வெகுவாகக் குறைந்து காரணமே இல்லாமல் அங்கும் இங்கும் அலைந்து கொண்டிருக்கும் நிலை உண்டாகும்.

உணவோடு தொடர்புடைய உறுப்பு வயிறு. நம்முடைய தவறான உணவு பழக்கங்கள்தான் பெரும்பாலான வயிற்று நோய்களுக்குக் காரணம் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

'வயிறு பாதிக்கப்பட்டால் வாழ்க்கையே பாதிக்கப்படும்' என்று எச்சரிக்கிறார் யூ-ஜியா-யான்.

உணவு பழக்கவழக்கம் தொடர்பாக நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய மூன்று விதிமுறைகளைச் சீன மருத்துவம் வலியுறுத்துகிறது.

அவை பின்வருமாறு...

1. வேளை தவறாமல் சாப்பிடுதல்

பொதுவாக “வேளா வேளைக்கு ஒழுங்காகச் சாப்பிடுங்கள்” என்று கூறுவார்கள். உண்மையில் 'வேளா வேளைக்கு' என்று குறிப்பிடுவது 'பசியெடுக்கும் வேளையைத்தான்'.

வேளை தவறிச் சாப்பிடுவது (அதாவது பசியெடுக்காத வேளை சாப்பிடுவது) வயிற்றுக்கு நல்லதல்ல என்கிறது சீனமருத்துவம். இந்தப் பழக்கம் ஜீரணத்தைப் பாதிக்கும். தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சாப்பிடப் பழகிவிட்டால், அந்தந்த நேரத்தில் இயல்பாகப் பசி ஏற்பட்டு ஜீரணமும் ஒழுங்காக நடைபெறும்.

குறைந்த பட்சம் மூன்று முதல் நான்கு மணிநேர இடைவெளி ஒருவேளை உணவுக்கும் அடுத்த வேளை உணவுக்கும் இடையில் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உணவு செரிக்கப்பட்டு பிராண சக்தியாக உருமாற்றப்படும்.

மேற்குறிப்பிட்ட இடைவெளியை எட்டு மணி நேரம் அல்லது பத்து மணி நேரம் விடுவது அல்லது நாள் முழுவதும் எதையாவது கொரித்துக் கொண்டிருப்பது இரண்டுமே வயிற்றின் செயல்திறனை பாதிக்கும்.

'யின்' சக்தியின் ஆதிக்கம் உள்ள நள்ளிரவு நேரத்தில் சாப்பிடுவது ஒரு மோசமான பழக்கம். உணவைச் செரிக்க யின் சக்தி யாங் சக்தியாக மாற வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது. இப்படி நீண்ட காலம் நடந்து வந்தால் ஒரு கட்டத்தில் வயிற்றில் யின் சக்தியே இல்லாமல் ஆகிவிடும். இதனால் உடல் பதற்றமும் இனம் புரியாத மனக்கலக்கமும் உண்டாகும்.

உணவு உண்ணச் சீன மருத்துவம் சிபாரிசு செய்யும் நேரம்.

காலை உணவு :- 7 - 9

மதிய உணவு :- 1 - 3

இரவு உணவு:- 7 - 9

இதில் காலை 7 - 9 வயிற்றின் பிராண சக்தி உச்ச கட்டத்தில் இருக்கும் நேரமாதலால் காலை உணவை நிறைவாகச் சாப்பிட வேண்டும் என்கிறது. இந்த நேரத்தில் உண்ணுகின்ற உணவிலிருந்து தான் நிறைய போஷாக்கு, பிராண சக்தி, போதுமான அளவு ரத்தம் போன்றவை நம் உடலுக்குக் கிடைக்கின்றன என்கிறது சீன மருத்துவம்.

2. சரியான நேரத்தில் சரியான உணவை உண்ணுதல்

சரியான உணவு என்பது நாட்டுக்கு நாடு மாநிலத்துக்கு மாநிலம் வேறுபடும். இங்கே சரியான உணவு என்பது உணவின் தன்மையைக் குறிக்கிறது.

நம் உணவு வகைகளில் பிரதானமாக இரண்டு தன்மைகள் உள்ளன. ஒன்று உஷ்ணத்தன்மை; இரண்டு குளிர்ச்சித் தன்மை.

உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் வாழ்பவர்கள், யின் சக்திக் குறைவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். குளிர்ச்சித் தன்மை உள்ள உணவுகளையே சாப்பிட வேண்டும். கோடை காலத்துக்கும் இது பொருந்தும்.

குளிர் பிரதேசங்களில் வாழ்பவர்கள், யாங் சக்திக் குறைவால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள். உஷ்ணத் தன்மை உள்ள உணவுகளையே உண்ண வேண்டும். குளிர் காலத்துக்கும் இது பொருந்தும்.

யின் சக்தி குறைந்தவர்கள் உஷ்ணத் தன்மை உள்ள உணவுகளை உண்டால் வயிற்றில் உஷ்ணம் சேரும். யாங் சக்தி குறைந்தவர்கள் குளிர்ச்சித் தன்மை உள்ள உணவுகளைச் உண்டால் வயிற்றில் குளிர்ச்சி சேரும். இரண்டுமே நல்லதல்ல.

அதிக உடல் உழைப்பில் ஈடுபடுபவர்கள் உஷ்ணத்தன்மை உள்ள உணவுகளை உண்பதுதான் நல்லது என்கிறது சீன மருத்துவம்.

வறட்டுத் தன்மை உள்ள மிக்சர், காராசேவ், பக்கோடா, ஓமப்பொடி போன்றவற்றை அதிக அளவில் சாப்பிடக் கூடாது. வயிறு அவற்றை அரைப்பதற்கு நிறைய உமிழ்நீரையும் அமிலங்களையும் செலவிட வேண்டும். இதனால் நீர் நிலைத் திரவங்கள் குறைந்து வயிற்றில் வறட்சி ஏற்பட்டு ஜீரண சக்தி பாதிக்கப்படும்.

3. சரியான முறையில் உண்ணுதல்

உணவை ருசித்து ரசித்து நன்கு மென்று சாப்பிட வேண்டும். வேகவேகமாகவும் வயிறு முட்டவும் சாப்பிடக் கூடாது. அவ்வாறு சாப்பிட்டால் உணவை அரைக்கவே முடியாமல் வயிறு திணறும். இந்த இரு காரணங்களாலும் உணவு வயிற்றிலேயே தங்கி விடும்.

‘உணவுக் கட்டுப்பாடு’ என்கிற பெயரில் மிகக் குறைவாக சாப்பிடக் கூடாது. உணவின் மூலம் கிடைக்க வேண்டிய சக்தி கிடைக்காமல் வயிறும் மண்ணீரலும் நாளடைவில் பலவீனமடையும்.

4. சரியான மனநிலையில் உண்ணுதல்

சந்தோஷமான மனநிலையில்தான் உணவு உண்ண வேண்டும். கோபமான, துக்கமான, கவலை மிகுந்த மனநிலையில் சாப்பிடக் கூடாது. இப்படிப்பட்ட மனநிலைகளில் சாப்பிடுகின்ற உணவு சரியானபடி செரிக்கப்பட மாட்டாது. அதனால் உடம்புக்கு எந்தப் பயனும் இருக்காது.

கவலையும் அதிகமாக சிந்தித்தலும் வயிற்றை மிகவும் பாதிக்கும். கவலை வயிற்றின் பிராண சக்தியைத் தேங்கச் செய்து எரிச்சலுடன் கூடிய வலி, ஏப்பம் மற்றும் குமட்டலை உண்டாகும். சிந்திப்பதையே தொழிலாகக் கொண்டவர்களின் வயிற்றுப் பிராண சக்தி வெகுவாகக் குறைந்து வயிறு பலவீனமடையும்.

இனி வயிற்றின் இணக்கமற்ற செயல்பாட்டு நிலைகளைப் பார்ப்போம்.

1. வயிற்றின் பிராண சக்தி குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

நெஞ்சில் அசௌகரியமான உணர்வு; பசியின்மை; சுவைகளை உணர முடியாமை; வயிற்றோட்டம்; காலை நேரத்தில் வரும் அசதியும் சோர்வும்; பலவீனமான கைகளும் கால்களும்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

சாப்பிடுவது உட்பட எதைச் செய்தாலும் எளிதில் திகட்டி விடும் மனநிலை.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

வயிறு பலவீனமாக இருக்கிறது. ஆகவே உணவு பிராண சக்தி போதுமான அளவு உற்பத்தி செய்யப்படவில்லை. இதனால் மற்ற உறுப்புகளும் பலவீனமடைந்திருக்கின்றன. அசதியும் சோர்வும் தான் இந்த நிலையின் பிரதானமான அடையாளம். காலை 7 மணி முதல் 9 மணி வரை இந்த அசதி மிக அதிகமாக இருக்கும். 11 மணி வரை அதன் கார்வை இருக்கும்.

வயிற்றின் பிராண சக்தி குறைவாக இருப்பதால் கீழ் நோக்கி இயங்கும் ஆற்றல் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதனால்தான் நெஞ்சில் அசௌகரியமான உணர்வு உண்டாகிறது.

வயிறும் மண்ணீரலும் இணைந்தே செயல்படும் உறுப்புகள். வயிற்றின் பலவீனம் மண்ணீரலையும் பலவீனப்படுத்தி விட்டது. அதனால்தான் பசியின்மை, சுவைகளை உணரமுடியாமை, வயிற்றோட்டம் ஆகிய பிரச்னைகள்.

மூன்று காரணங்களால் இந்த நிலை உண்டாகலாம்.

(1) சத்து குறைந்த உணவுகளை நீண்ட காலம் உண்டு வந்தால் இந்நிலை உண்டாகும். 'உணவுக் கட்டுப்பாடு' என்கிற பெயரில் மிகக் குறைவாக உண்பவர்களுக்கும் வயிறு பாதிக்கப்படும்.

(2) தீவரமான நோயினால் பாதிக்கப்பட்டு படுத்த படுக்கையாக இருப்பவர்களுக்கு இறுதியில் வயிறு பாதிக்கப்பட்டு செயல்திறனை இழந்து விடும்.

(3) எப்பொழுதும் சிந்தித்துக் கொண்டே இருப்பவர்களுக்கும் வயிறு பலவீனமடையும். 'அறிவுப் பசி' நிறைய இருப்பவர்களுக்கு வயிற்றுப்பசி குறைந்து விடும் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

2. வயிற்றின் பிராண சக்தி குறைந்த நிலை மற்றும் குளிர் பாதித்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

எப்பொழுதும் நெஞ்சில் லேசான வலி; மலம் கழித்தபின் இந்த வலி அதிகமாகுதல்; வயிற்றைத் தடவிக் கொடுத்தால் இந்த வலி ஓரளவு தீரும்; சாப்பிட்ட உடனும் தீரும்.

பசியின்மை; சூடான பானங்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அருந்துதல்; தாகமின்மை; தண்ணீரைக் குடித்தவுடன் வாந்தி எடுத்தல்; வயிற்றோட்டம்; 'சில்'லென்றிருக்கும் கை கால்கள்; அசதியும் மிகுந்த சோர்வும்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

கூச்ச சுபாவம், மற்றவர்களுக்கு வளைந்து கொடுக்கும் 'எடுப்பார் கைப்பிள்ளை'யாக இருத்தல்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

மண்ணீரலின் யாங் சக்திக் குறைந்திருப்பதால் அதன் மூலம் உண்டாகும் குளிர் வயிற்றைப் பாதித்திருக்கிறது. நெஞ்சு சம்பந்தப்பட்ட அடையாளத்தைத் தவிர மற்றவையெல்லாம் மண்ணீரல் யாங் சக்திக் குறைவினால் தோன்றும் அடையாளங்கள்.

நெஞ்சில் ஏற்படும் வலி வயிற்றின் பிராண சக்தி குறைந்த நிலையில் உண்டாவதால் மலம் கழித்தபின் மேலும் பிராண சக்தி குறைந்து வலி அதிகரிக்கிறது. வயிற்றைத் தடவுவதாலும் சாப்பிடுவதாலும் பிராண சக்தி ஓரளவு ஈடுகட்டப்படுவதால் வலி தற்காலிகமாகத் தீருகிறது. அறிவை இழந்த நிலையில் புதியவர்களைச் சந்திக்க கூச்சமாக இருக்கிறது; அதனால்தான் மற்றவர்கள் இழுப்புக்கெல்லாம் வளைந்து கொடுக்க வைக்கிறது.

3. வயிற்றின் பிராண சக்தி தேங்கிய நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

நெஞ்சில் வீக்கத்துடன் கூடிய வலி; சில சமயங்களில் வலி மார்பு எலும்புகள் முடியும் இடத்தில் பரவுதல்; இறுகிய மலத்துடன் கூடிய மலச்சிக்கல்; ஏப்பம்; நாக்கில் எப்போதும் இருக்கும் புளிப்புச்சுவை; உடல் பதற்றம்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

எப்போதும் இறுக்கமாக இருத்தல்; வெறுப்புணர்ச்சி.

நோய்நிலைக்கான காரணங்கள்:

இது முழுக்க முழுக்க மன ரீதியான பாதிப்பினால் உண்டாகும் நோய்நிலை.

“நாம நெனைச்சது எதுவுமே நடக்க மாட்டேங்குதே” என்ற கவலையும் ஏக்கமும் நீண்ட காலம் உள்ளுக்குள் இருந்தால் வாழ்க்கை தேங்கி விட்டது போன்ற பிரமையை ஏற்படுத்தும். அதனால்தான் வயிற்றின் பிராண சக்தி தேக்கமடைகிறது.

இந்த பிரமையினால் வாழ்க்கையே புளித்துப்போய் மன இறுக்கத்தையும் வெறுப்புணர்ச்சியையும் உண்டாக்குகிறது.

4. வயிற்றின் யின் சக்தி குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

வாய், தொண்டை மற்றும் உதடுகள் வறண்டு காணப்படும்; பிற்பகலில் மட்டும் காய்ச்சல் வரும்; தாகமெடுக்கும்; தண்ணீர் குடிக்கத் தோன்றாது; அல்லது தண்ணீரை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உறிஞ்சிக் குடித்தல்; நெஞ்சில் லேசான வலி; ‘உலர்’ வாந்தி.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

இனம் புரியாத மனக்கலக்கத்துடன் கூடிய உடல் பதற்றம்.

நோய்நிலைக்கான காரணங்கள்:

எந்த உறுப்பின் யின் சக்தி குறைந்தாலும் பிற்பகலில் காய்ச்சல் வரும். வயிற்றின் யின் சக்தி குறைவால் உட்புற சுரப்பிகள் சரிவர இயங்காததால் வயிற்றில் வறட்சி உண்டாகிறது. இதனால் உலர் வாந்தி ஏற்படுகிறது. மலச்சிக்கலுக்கும் இதுவே காரணம்.

யின் சக்தி குறையும்போது யாங் சக்தி அதிகரித்தது போன்ற மாயத்தோற்றமும் பொய்யான உஷ்ணமும் உண்டாகும். அதனால்தான் தாகம் இருந்தும் தண்ணீர் குடிக்கத் தோன்றாத நிலை உருவாகிறது. இது உண்மையான உஷ்ணமாக இருந்தால் கடும் தாகத்தால் வயிறு நிறையத் தண்ணீரை மடக் மடக்கென்று குடிக்கத் தோன்றும். இந்த நோய் நிலைக்கான காரணம் முழுக்க முழுக்கத் தவறான உணவு பழக்கம்தான்.

உணவை பசிக்காதபோது சாப்பிடுதல்; ஒரு வேளை உணவை பசி இருந்தும் ஏதேனும் காரணத்திற்காக தவிர்த்தல்; 'பிஸி'யாக இருக்கும்போது கிடைத்ததை அவசர அவசரமாக விழுங்கிவிட்டு தேவையான தண்ணீர் கூடக் குடிக்காமல் வேலையைத் தொடருதல்; சாப்பிடும்போது வேலையைப் பற்றி சிந்தித்துக் கொண்டிருத்தல். இது போன்ற பழக்கங்களை நீண்ட காலம் கடைப்பிடித்தால் அவை வயிற்றின் பிராண சக்தியைக் குறையச் செய்து இறுதியில் யின் சக்தியைக் குறைத்துவிடும்.

இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக இரவில் வயிறு நிறைய சாப்பிடுவதுதான் சுரப்பிகளின் வறட்சிக்கும் வயிற்றின் யின் சக்தி குறைவிற்கும் மிகப்பெரும் காரணம்.

யின் சக்தி இருந்த இடம் இப்போது வெற்றிடமாக இருக்கிறது. அதனால்தான் உடல் பதற்றமும் மனக்கலக்கமும் உண்டாகிறது.

5. வயிற்றின் அக்னி கொழுந்துவிட்டு எரியும் நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

அதிகமான தாகம்; பேய்ப்பசி; சாப்பிட்ட சிறிது நேரத்திலேயே மீண்டும் பசியெடுத்தல்; தொடர்ந்து எதையாவது தின்று கொண்டே இருத்தல்; விக்கல்; சில நேரங்களில் தின்றதை அப்படியே கக்கி விடுதல்; ஆனாலும் மறுபடி பசித்தல்; நெஞ்சில் எரிச்சல் மற்றும் வலி; பல் வலி; ஈறுகளில் எரிச்சலுடன் கூடிய வலி; எப்போதாவது ஈறுகளில் ரத்தம் கசிதல்; புளித்த ஏப்பம்; வாய் துர்நாற்றம்; மலச்சிக்கல்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

பொசுக்கென்று கோபம் வருதல்; எளிதில் கொந்தளிப்படைதல்; திடீரென்று கிறுக்குத்தனமாக எதையாவது செய்தல்; வெறித்தனமாக நடந்து கொள்ளுதல்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

வயிற்றில் நீண்ட காலம் உஷ்ணம் இருந்து வந்தால் அது ஒரு கட்டத்தில் அக்னியாக மாறிவிடும். அக்னி, வயிற்றின் நீரைஆவியாக்கி விடும். அதனால் அதிகமாக தாகம் எடுக்கிறது. இதைத் தொடர்ந்து பசியும் எடுக்கிறது. உண்மையில் இது 'பொய்ப் பசி'. எவ்வளவு உண்டாலும் ஜீரணமானதுபோல் தோன்றும். அதற்கும் அக்னிதான் காரணம். ஆனால், ஜீரணமாவதில்லை. அதனால்தான் சில நேரம் சாப்பிட்டதை அப்படியே வாந்தி எடுக்கிறார்கள்.

அக்னியின் காரணமாக, பிராண சக்தியின் கீழ்நோக்கி இயங்கும் ஆற்றல் பாதிக்கப்படும். அதனால் விக்கலும் புளித்த ஏப்பமும் உண்டாகின்றன.

வயிற்றில் ஏற்படும் நீர் வறட்சி, பெருங்குடலிலும் நீர் வறட்சியை ஏற்படுத்தும். அதனால் மலச்சிக்கல் உண்டாகிறது.

வயிற்றின் பிராண சக்தி ஓட்டப்பாதை (மெரிடியன்) வழியாக உஷ்ணம், பல்லுக்கும் ஈறுக்கும் பரவும். எனவே பல்வலியும், ஈறுகளில் வலியுடன் எரிச்சலும் உண்டாகிறது. அக்னி, ரத்த நாளங்களைப் பாதித்து ரத்தக் கசிவை உண்டாக்கும். அதனால் ஈறுகளில் ரத்தக் கசிவு ஏற்படுகிறது.

அக்னி மேல்நோக்கிப் பரவும்போது இதயத்தைப் பாதித்து மனதைத் தடுமாறச் செய்யும். மனரீதியான தடுமாற்றங்களுக்கு அதுதான் காரணம்.

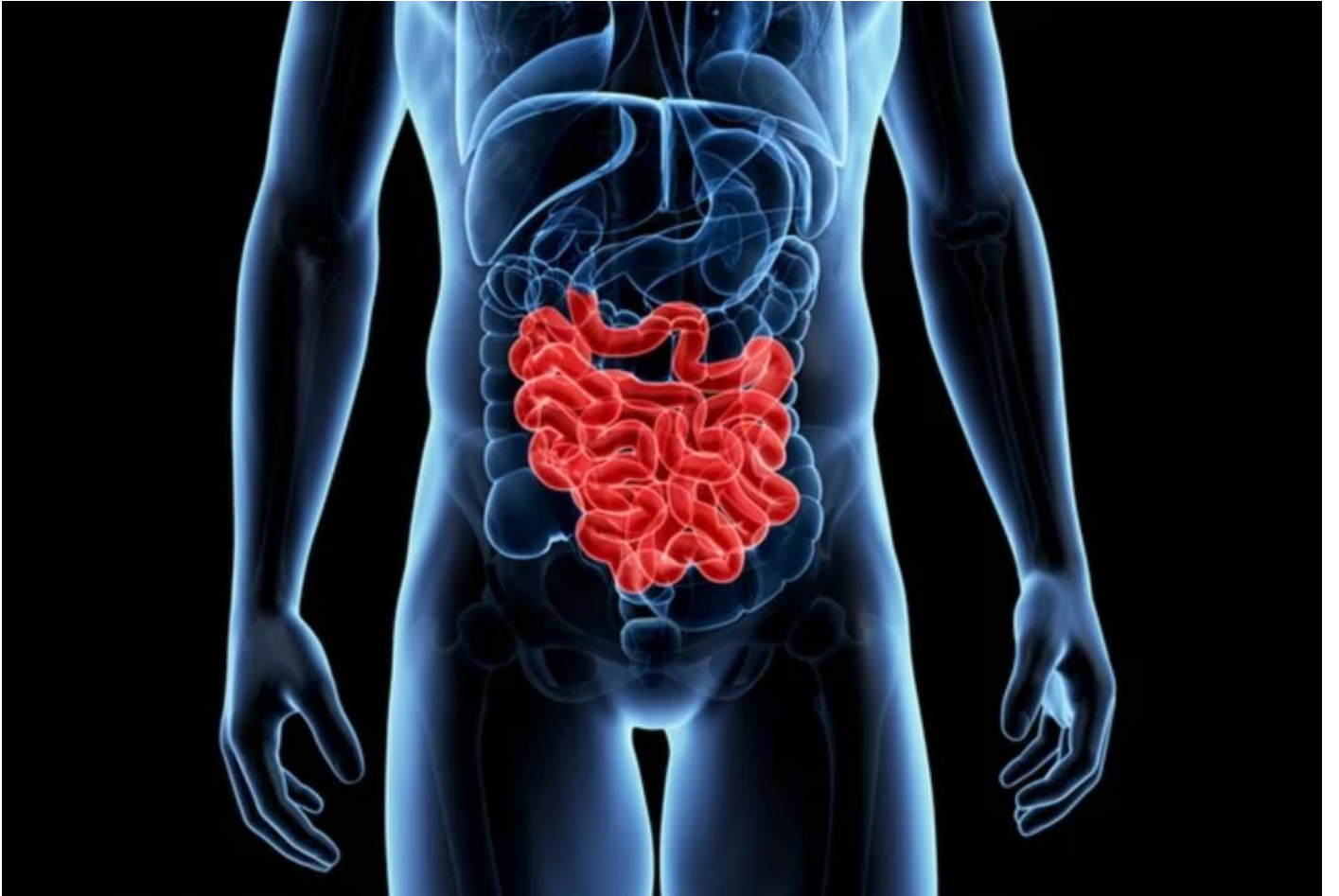
உஷ்ணத் தன்மையுள்ள உணவுகளை தொடர்ந்து சாப்பிட்டாலும் தொடர்ந்து சிகரெட் பிடித்தாலும் வயிற்றில் உஷ்ணம் உண்டாகும். இந்த உஷ்ணமே ஒரு கட்டத்தில் அக்னியாக மாறுகிறது என்கிறது சீன மருத்துவம்.

ஆரோக்கியம் ஆனந்தம்!



16

சிறுகுடல்



உணவில் நல்லதையும் கெட்டதையும் தனித்தனியே பிரிக்கிற ஆற்றலை உடைய சிறுகுடல், மனரீதியாகவும் அதே பணியைச் செய்கிறது. வாழ்க்கையில் நாம் ஒழுங்காக முடிவெடுப்பதற்கு சிறுகுடலின் ஒத்துழைப்பு அவசியம்.

சிறுகுடல்

- நல்லது கெட்டதைப் பிரிக்கின்ற மையம்
- எடைபோடும் திறன்
- தெளிவான மனநிலை

வயிறும் மண்ணீரலும் முதற்கட்ட செரிமானத்தை முடித்ததும் உபயோகமற்றது எனக் கருதும் உணவுக் கூழையும் நீர்க்கலவையையும் வயிறு சிறுகுடலுக்கு அனுப்புகிறது.

சிறுகுடல் அதிலுள்ள நல்ல-கெட்ட பகுதிகளை தனித்தனியாகப் பிரிக்கிறது. நல்ல பகுதிகளை மண்ணீரலுக்கு அனுப்புகிறது. மண்ணீரல் அதை உடல் முழுக்கப் பரவச் செய்கிறது. கெட்ட பகுதிகளை, பெருங்குடலுக்கு அனுப்புகிறது சிறுகுடல். பெருங்குடல் அதை மலமாக வெளியேற்றுகிறது. சிறுகுடலின் இந்தப் பணிகளுக்குத் தேவையான சக்தியை மண்ணீரல் வழங்குகிறது.

அதேபோல், நீர்க்கலவையிலும் நல்ல-கெட்ட பகுதிகளை சிறுகுடல் தனித்தனியே பிரிக்கிறது. தான் பிரித்தெடுத்த நீர்க்கலவையின் நல்ல பகுதியை சிறுகுடல் பெருங்குடலுக்கு அனுப்பி வைக்கிறது. அந்த நீரைப் பெருங்குடலின் தசைகள் உறிஞ்சிக் கொள்கின்றன. உபயோகமற்ற நீர்க்கழிவை சிறுகுடல் மூத்திரப்பைக்கு அனுப்புகிறது. இவ்வகையில் சிறுகுடலுக்கும் மூத்திரப்பைக்கும் ஒரு நேரடித் தொடர்பு இருக்கிறது.

சிறுகுடலின் நீரைப் பிரிக்கும் இப்பணிக்கு தேவையான ஆற்றலை சிறுநீரகங்களின் 'யாங்' சக்தி வழங்குகிறது.

மனரீதியான பணிகள்

உணவில் நல்லதையும் கெட்டதையும் தனித்தனியே பிரிக்கிற ஆற்றலை உடைய சிறுகுடல், மனரீதியாகவும் அதே பணியைச் செய்கிறது.

வாழ்க்கையில் நாம் ஒழுங்காக முடிவெடுப்பதற்கு சிறுகுடலின் ஒத்துழைப்பு அவசியம். வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளை நாம் அலசும்போது தரம் பிரிக்கிற ஆற்றல்; நல்லது-கெட்டதை எடைபோடும் திறன்; உபயோகமுள்ளது-உபயோகமற்றதைப் புரிந்து கொள்ளும் பக்குவம்; இவற்றுடன் எது நமக்கு உகந்தது, ஊட்டமளிக்கக் கூடியது என்று புரிந்து கொண்டு சரியான முடிவுகளை எடுக்கும் தெளிவான மனநிலையை நமக்கு வழங்குவது சிறுகுடல்தான்.

சிறுகுடலின் மேற்குறிப்பிட்ட பணிகள் பாதிக்கப்பட்டால் ஒருவரது மனநிலை தெளிவாக இருக்காது. அவரால் முடிவுகளை எடுக்க முடியாது. வாய்ப்புகளை நழுவ விட்டு விட்டு 'என் திறமையெல்லாம் வீணாகிக்கிட்டிருக்கே' என்று மனதுக்குள் புழுங்குவார். எளிதில் விரக்தி அடைவார்.

இனி சிறுகுடலின் இணக்கமற்ற செயல்பாட்டு நிலைகளைப் பார்ப்போம்.

1. சிறுகுடலில் அத்த உஷ்ணம்

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

அடிவயிற்றில் தொடரும் லேசான வலி; நாக்குப் புண்; தொண்டை வலி; திடீர் செவிட்டுத் தன்மை; மார்பில் உண்டாகும் உஷ்ணமும் அசௌகரியமான உணர்வும்; தாகம்; வயிற்றில் நீர் உருளும் சப்தம்; சிவப்பு நிறமுடையதும் அளவில் குறைந்ததுமான சிறுநீர்; சிறுநீர் கழிக்கையில் உண்டாகும் வலி; சிறுநீரில் ரத்தம் கலந்திருத்தல்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்:

மன அமைதியின்மை, 'லொட லொட'வென்று பேசுதல்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

இதயத்தில் உண்டான உஷ்ணம், சிறுகுடலுக்கு பரவிய நிலை இது. மன அமைதியின்மை, 'லொட லொட' வென்று பேசுதல், நாக்குப்புண், தொண்டைவலி, தாகம் ஆகியவை இதய உஷ்ணத்தின் அடையாளங்களே.

அதீத உஷ்ணம் சிறுகுடலின் நீரைப் பிரிக்கிற பணியை பாதிப்பதுடன், நீரையும் வற்றச் செய்கிறது. அதனால்தான் சிறுநீர் அளவில் குறைந்த நிலையும் சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலியும் உண்டாகிறது. உஷ்ணம் அதிகமாகும்போது ரத்த நாளங்களைப் பாதித்து ரத்தக் கசிவை ஏற்படுத்தும். அதனால் சிறுநீருடன் ரத்தமும் கலந்து வருகிறது. சிறுகுடல் பிராணசக்தி ஓட்டப்பாதை (மெரிடியன்) வழியாக உஷ்ணம் காது வரை பரவும். அதனால் திடீர் செவிட்டுத் தன்மை ஏற்படுகிறது.

இது முழுக்க முழுக்க மனநிலை பாதிப்பால் உண்டாகிற நோய்நிலை. வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளால் ஏற்படும் நெருக்கடியும் பதற்றமும் நீண்ட காலம் தொடருமானால் இதயத்தில் உஷ்ணம் உண்டாகி அது சிறுகுடலுக்குப் பரவி இந்த நிலை உண்டாகும்.

ஒரு சிலருக்கு இது வேறொரு காரணத்தால் உண்டாகிறது. கட்டுப்படுத்த முடியாத வேட்கையால், பல்வேறு வேலைகளை இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டு ஒரே நேரத்தில் அனைத்திலும் கவனம் செலுத்துவதால் அவர்களது சக்தி முழுவதும் சிதறடிக்கப்படுகிறது. அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையிலும் சிறுகுடலில் அதீத உஷ்ணம் உண்டாகும்.

இவர்களின் சக்தியை அக்குபங்ச்சர் மூலம் ஒருமுகப்படுத்தினால் இவர்களை ஆக்க பூர்வமான காரியங்களைச் செய்பவர்களாகவும் கற்பனை மற்றும் கலைத்திறன் உள்ளவர்களாகவும் மாற்ற முடியும் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

2. சிறுகுடல் பிராணசக்தி தேங்கிய நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

அடிவயிற்றில் சுளுக்கிக் கொண்டது போன்ற வலி. இது முதுகு வரை பரவும். குதம் வழியாக வாய்வு வெளியேறினால் இந்த வலி தீரும். வயிறு உப்புசம்; வயிறு இரையும் சப்தம்; ஒரு விரை கீழே இறங்கிய நிலை மற்றும் விரையில் உண்டாகும் வலி

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

‘கல்லீரல் பிராண சக்தி’ மண்ணீரலை ஆக்கிரமித்து சிறுகுடலுக்குள் பரவிய நிலை இது. அது சிறுகுடலின் நீரைப்பிரிக்கும் பணியைப் பாதித்திருக்கிறது. அதனால்தான் மேலே சொல்லப்பட்ட அடையாளங்கள் தோன்றுகின்றன.

சிறுகுடல் பிராணசக்தியைத் தேங்கச் செய்யும் கல்லீரல் பிராண சக்தி வாய்வாக கலைந்து குதம் வழியே வெளியேறும்போது வயிற்றுவலி தீருகிறது.

3. சிறுகுடல் பிராண சக்தியில் முடிச்ச விழுந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

அதீதமான வயிற்றுவலி; வயிற்றை லேசாக அழுத்தினாலும் வலி அதிகமாகும். வாய்வு உப்புசம்; வயிற்றில் நீர் உருளும் சப்தம்; மலச்சிக்கல்; திடீர் வாந்தி.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

சிறுகுடலின் பிராணசக்தி தேங்கிய நிலைதான் இது. அதனால்தான் அதீத வயிற்றுவலியும் வாய்வு உப்புசமும். வயிற்றின் கீழ்நோக்கி இயங்கும் ஆற்றலும் பாதித்திருக்கிறது. ஆகவேதான் வாந்தி வருகிறது. ஆனால் இது தற்காலிகமானது.

அலோபதி மருத்துவத்தின்படி இது குடல்வால் அழற்சி என்னும் 'அப்பெண்டிசைடிஸ்'. ஆனால் 'அப்பெண்டிசைடிஸ்' இல்லாமலும் இந்த அடையாளங்கள் தோன்றலாம் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

4. சிறுகுடலைக் குளிர் பாதித்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

அடிவயிற்றில் தொடர்ந்து நீடிக்கும் லேசான வலி; அடிக்கடி சூடான பானங்களை அருந்தவும் வயிற்றைத் தடவிக் கொடுக்கவும் விருப்பம்; குடலில் நீர் உருளும் சப்தம்; வயிற்றோட்டம்; அதிக அளவில் வெளியேறும் தெளிவான சிறுநீர்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

மண்ணீரல் யாங் சக்திக் குறைவினால் உண்டான குளிர் சிறுகுடலைப் பாதித்த நிலை இது. பெரும்பாலான அடையாளங்கள் மண்ணீரலின் அடையாளங்களே. இதில், நீர் உருளும் சப்தம் மட்டும் சிறுகுடலின் அடையாளம்.

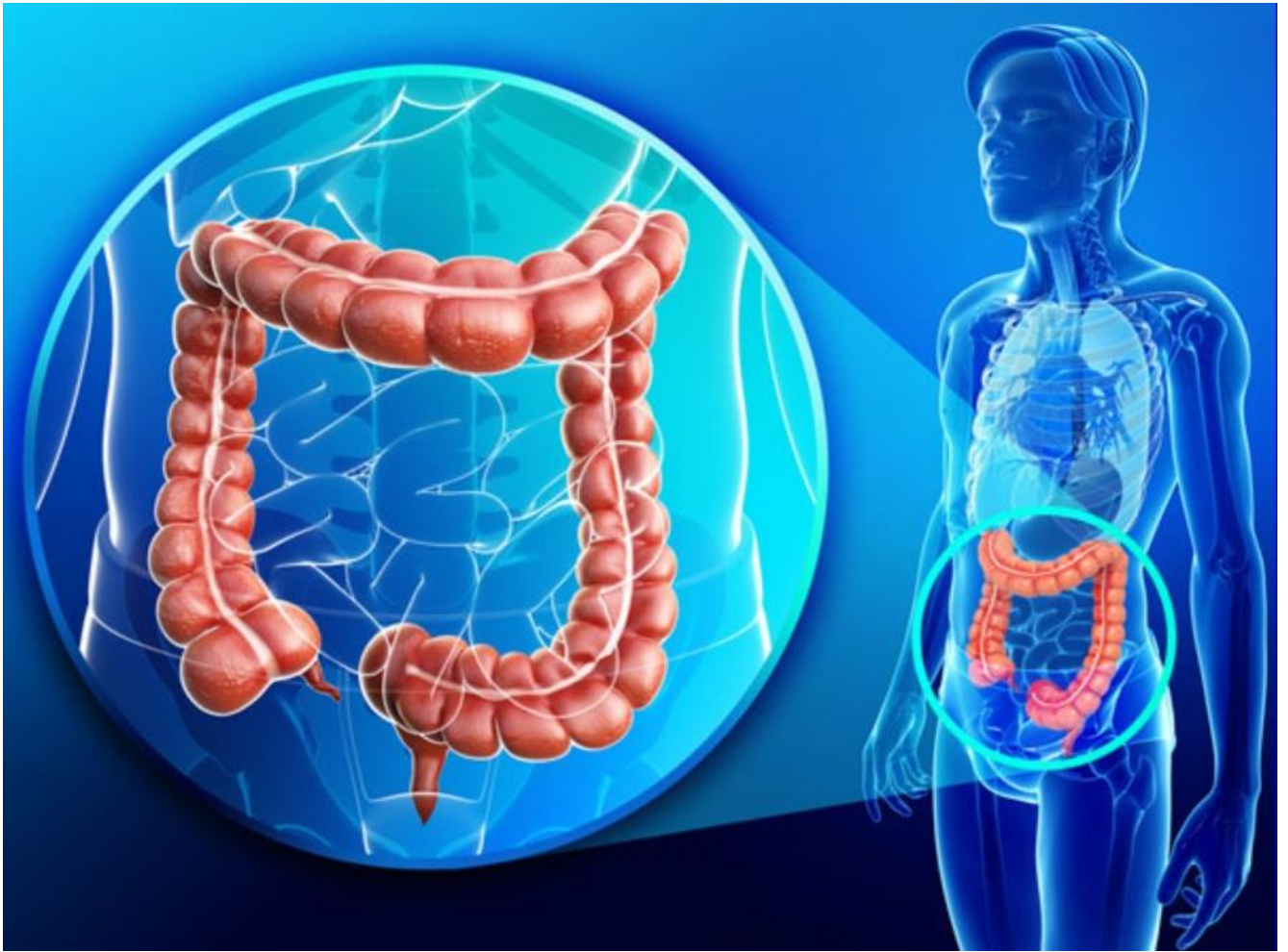
குளிர்ச்சியான மற்றும் 'சில்'லென்றிருக்கும் உணவு வகைகள், குளிர்பானங்கள், பச்சைக் காய்கறிகளை அதிகமாக உண்பதால் உண்டாகும் நோய் நிலை இது.

இரோக்கியம் இனந்தம்!



17

பெருங்குடல்



துக்கமும் கவலையும் நுரையீரலைப் பாதித்து அதன் பிராண சக்தியைக் குறையச் செய்யும். அதனால் பிராண சக்தியின் கீழிறங்கும் ஆற்றல் பாதிக்கப்பட்டு, பெருங்குடலுக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்காமல் போய்விடும்.

பெருங்குடல்

- தேக்கமடையாமல் வெளியேறும் உணவுக் கழிவுகள்
- உபயோகமற்ற விஷயங்களை உதறித் தள்ளும் மனப்பக்குவம்

பெருங்குடலின் ஒரே பணி, உபயோகமற்றதென்று சிறுகுடல் அனுப்பி வைக்கும் உணவுக் கழிவிலிருக்கும் நீர்ப்பசையைத் தசை வழியாக உறிஞ்சிக் கொண்டு கழிவுகளை மலமாக்கி வெளியேற்றுவதுதான்.

பெருங்குடல் பற்றி சீன மருத்துவம் விரிவாகப் பேசுவதில்லை. காரணம், மலச்சிக்கலானாலும் வயிற்றோட்டமானாலும் பெருங்குடலின் பிரச்னை போலக் காணப்பட்டாலும் அவற்றுக்கெல்லாம் மூல காரணம் சிறுகுடலும் மண்ணீரலும்தான்.

வெளிப்புறக் குளிர் அல்லது ஈரப்பதம் தோல் வழியே ஊடுருவி பெருங்குடலை ஆக்கிரமித்துக் கொண்டால், நேரடி பாதிப்பு உண்டாகும். அதைப்போலவே உணவு பழக்கமும் பெருங்குடலை நேரடியாகப் பாதிக்கும். குளிர்ச்சியான மற்றும் வேகவைக்காத உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட்டால் உள்ளுக்குள் குளிர் உண்டாகி வயிற்றோட்டம் ஏற்படும். எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளும் கார உணவுகளும் பெருங்குடலில் ஈரப்பதத்தையும் உஷ்ணத்தையும் உண்டாக்கிவிடும்.

மனரீதியான பாதிப்புகள்

துக்கமும் கவலையும் நுரையீரலைப் பாதித்து அதன் பிராண சக்தியைக் குறையச் செய்யும். அதனால் பிராண சக்தியின் கீழிறங்கும் ஆற்றல் பாதிக்கப்பட்டு, பெருங்குடலுக்குத் தேவையான சக்தி கிடைக்காமல் போய்விடும். இதனால் பெருங்குடல் பிராண சக்தி தேக்கமடைந்து வயிற்றை இழுத்துப் பிடிப்பது போன்ற வலி உண்டாகும். அதனுடன் ஆட்டுப் புழுக்கை போன்ற மலத்துடன்

கூடிய மலச்சிக்கல், வயிற்றோட்டம் இரண்டும் மாறி மாறி வரும் நிலையும் உண்டாகும்.

இனி பெருங்குடலின் இணக்கமற்ற செயல்பாட்டு நிலைகளைப் பார்ப்போம்.

1. பெருங்குடலில் ஈரப்பதத்துடன் கூடிய உஷ்ணம்

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

வயிற்றுவலி; வயிற்றோட்டம்; மலத்தை விரைந்து வெளியேற்றத் தூண்டும் நெருக்கடி நிலை; கழிப்பறைக்குச் சென்று வந்த பின்னர் அது தீவிரமடைதல்; மலத்துடன் வெளிவரும் சளியும் ரத்தமும்; துர்நாற்றத்துடன் கூடிய மலம்; மலம் கழித்த பின் மலத்துவாரத்தில் எரிச்சல்; காய்ச்சல்; தாகம்; வியர்வை; அளவில் குறைந்த செந்நிற சிறுநீர்; உடல் கனப்பது போலத் தோன்றுதல்; மார்பிலும் நெஞ்சிலும் ஏதோ அடைத்திருப்பது போன்ற உணர்வு.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

பெருங்குடலில் தேங்கியிருக்கும் ஈரப்பதம், நீரை உறிஞ்சிக் கொண்டு மலத்தை வெளியேற்றும் அதன் பணியை பாதித்திருக்கிறது. அதனால் நீர் மலத்துடன் கலந்து வயிற்றோட்டம் உண்டாகிறது. ஈரப்பதத்தின் காரணமாக மலத்தில் சளி காணப்படுகிறது. உஷ்ணத்தின் காரணமாக மலத்துடன் ரத்தம் வெளிவருகிறது. மலத்தின் துர்நாற்றம், மலத்துவாரத்தில் உண்டாகும் எரிச்சல், தாகம், செந்நிற சிறுநீர், காய்ச்சல் இவையனைத்துக்கும் உஷ்ணம்தான் காரணம். உடல் மற்றும் கைகால்கள் கனப்பது போலத் தோன்றுதல், மார்பிலும் நெஞ்சிலும் ஏதோ அடைத்திருப்பது போன்ற உணர்வு ஆகியவற்றுக்கு ஈரப்பதம்தான் காரணம். எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளையும் கார உணவுகளையும் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருவது, மற்றும் நீண்ட

கால கவலையும் பதற்றமும்தான் இந்த நோய் நிலையை உண்டாக்குகிறது என்கிறது சீன மருத்துவம்.

2. குளிர் பெருங்குடலை ஆக்கிரமித்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

திடீர் வயிற்று வலி; வலியுடன் கூடிய வயிற்றோட்டம்; வயிற்றுக்குள் குளிர்ந்தல்.

நோய்நிலைக்கான காரணங்கள்:

வெளிப்புறக் குளிர் தோல் வழியே ஊடுருவி பெருங்குடலை ஆக்கிரமித்திருக்கிறது. குளிரின் காரணமாக பிராண சக்தியின் சீரான ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டு பிராண சக்தி தேக்கமடைந்திருக்கிறது. ஆகவே வயிற்றுவலி உண்டாகிறது. குளிர் பெருங்குடலின் நீரை உறிஞ்சும் பணியைப் பாதித்திருக்கிறது. ஆகவே வயிற்றோட்டம் ஏற்படுகிறது. குளிர் பெருங்குடலில் மட்டுமல்லாமல் வயிற்றுக்குள்ளும் ஊடுருவியிருக்கிறது. ஆகவே வயிற்றுக்குள் குளிர்கிறது.

உடம்பின் மேல் பகுதியில் துணியில்லாமல் குளிரில் அலைவதாலும் நீண்ட நேரம் ஈரத்தரையில் அமர்ந்திருப்பதாலும் குளிர் வயிற்றுக்குள்ளும் பெருங்குடலுக்குள்ளும் எளிதில் ஊடுருவுகிறது என்கிறது சீன மருத்துவம்.

3. பெருங்குடல் வறண்ட நிலை

உடல் ரீதியான அடையாளங்கள்:

சிரமத்துடன் வெளியேற்றப்படும் இறுகிய மலம்; வாய் மற்றும் தொண்டை வறட்சி; இளைத்த தேகம்.

நோய்நிலைக்கான காரணங்கள்:

பெருங்குடலில் நீரில்லாததால்தான் பெருங்குடல் வறண்டு போயிருக்கிறது. நீர் வறட்சிக்குக் காரணம் ரத்தக் குறைவு அல்லது 'யின்' சக்திக்குறைவு. இது பெரும்பாலும் முதியவர்களுக்கும் ஒல்லியான தேகமுள்ளவர்களுக்கும் உண்டாகும் நோய் நிலை.

பிரசவத்தின் மூலம் அதிகமான ரத்தத்தை இழந்த பெண்களுக்கும் இந்நிலை உண்டாகும்.

4. நிலைகுலைந்த பெருங்குடல்

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

தொடர் வயிற்றோட்டம்; குதம் வெளித்தள்ளிய நிலை; மூலம்; கழிப்பறைக்குச் சென்று வந்த பின் உண்டாகும் அசதி; 'சில்'லென்றிருக்கும் கைகளும் கால்களும்; சூடான பானங்களை அருந்த விரும்புதல்; வயிற்றைத் தடவிக் கொண்டே இருத்தல்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

வயிறு, மண்ணீரல், பெருங்குடல் ஆகியவற்றின் பிராணசக்தி வெகுவாகக் குறைந்து அவை பலவீனமடையும்போது உண்டாகும் நோய்நிலை இது. மண்ணீரலின் பிராண சக்தி குறையும்போது தொடர் வயிற்றோட்டமும் மூலமும் குதம் வெளித்தள்ளுதலும் உண்டாகிறது. பிராணசக்தி குறைவினால் உடல் முழுவதும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதனால்தான் கழிப்பறை சென்று வந்தபின் அசதி உண்டாகிறது.

ஆரோக்கியம் ஆனந்தம்!



18

பித்தப் பை



நாம் எடுத்த முடிவை செயல்படுத்துவதற்குத் தேவையான தீவிரத்தையும் துணிச்சலையும் தருகின்ற உறுப்பு பித்தப்பை. பித்தப் பையின் இந்த ஆற்றல் பாதிக்கப்பட்டால் ஒருவர் மிகுந்த குழப்பவாதியாக இருப்பார். அவர் எந்தச் செயலையும் செய்யத் துணிய மாட்டார்; எவ்வளவு திறமைசாலியாக இருந்தாலும் செயல்படுவதற்குரிய துணிச்சல் இல்லாமல் வாழ்க்கையை வீணாக்கிக் கொள்வார்.

பித்தப் பை

- கடினமான கொழுப்புகளைக் கறைக்கின்ற ஆற்றல்
- முடிவெடுக்கும் துணிச்சல் நெஞ்சுரம்

பித்தப் பை 'யாங்' உறுப்புகளிலேயே விசேஷமான உறுப்பு என்கிறது சீன மருத்துவம்.

ஜீரணத்தோடு தொடர்புடைய உறுப்பாக இருந்தாலும் பித்தப் பை ஒன்றுதான் அசுத்தமடைந்த கழிவுகளை கையாள்வதில்லை. மாறாக, நமது உடலிலேயே தூய பொருளான பித்த நீரைக் கையாள்கிறது.

பித்தப் பையின் உடல் ரீதியான செயல்பாட்டைவிட மனரீதியான செயல்பாடுதான் மிகவும் முக்கியமானது. காரணம் நம்முடைய தலையெழுத்தையே தீர்மானிக்கிற உறுப்பு இதுதான்.

இனி பித்தப் பையின் செயல்பாடுகளை விவரமாகப் பார்ப்போம்.

1. பித்த நீரைச் சேமித்தலும் வெளியேற்றுவதும்

கல்லீரல் பித்த நீரை உற்பத்தி செய்து பித்தப் பைக்கு அனுப்புகிறது. பித்தப் பை அதை சேமித்து வைக்கிறது. வயிறும் மண்ணீரலும் உணவைச் செரிக்கின்றபோது தேவையான அளவு பித்தநீரை அது சுரக்கின்றது. பித்தப் பையின் இந்தப் பணிக்குத் தேவையான ஆற்றலைக் கல்லீரல்தான் வழங்குகிறது. எனவே, கல்லீரலின் பிராணசக்தி தேக்கமடைந்தால் பித்தப் பையின் செயற்பாடு பாதிக்கப்படும். இதனால் வயிறு மற்றும் மண்ணீரலின் பணியும் பாதிக்கப்படும். குறிப்பாக, வயிற்றின் பிராணசக்தி கீழ்நோக்கி இயங்கும் திறன் பாதிக்கப்பட்டு, குமட்டலும் ஏப்பமும் உண்டாகும்.

2. தசைநார்களைக் கட்டுப்படுத்தல்

தசைநார்களைக் கட்டுப்படுத்துவதில் கல்லீரல் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. கல்லீரலைப் போலவே பித்தப்பைக்கும் அதில் பங்கு இருக்கிறது. கல்லீரல் தசைநார்களுக்கு ரத்தத்தை வழங்கி ஊட்டமளிக்கிறது. பித்தப் பை தசைநார்களின் இயக்கத்துக்கு தேவையான பிராணசக்தியை வழங்குகிறது. கல்லீரலின் பணி பாதிக்கப்பட்டால் தசைநார்கள் எப்போதும் இறுக்கமாகவே இருக்கும். பித்தப் பையின் பணி பாதிக்கப்பட்டால், உடல் அசைவுகள் சீரற்றவையாக இருக்கு. குறிப்பாக நடை பாதிக்கப்பட்டு நடக்கும்போது தடுமாற்றம் ஏற்படும். மது அருந்தியவர்கள் தள்ளாடுவதற்குக் காரணம், மதுவினால் கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பையின் பணிகள் பாதிக்கப்படுவதுதான்.

பித்தப் பையின் மனரீதியான செயல்பாடுகள்

வாழ்க்கையில் நமக்குக் கிடைக்கக்கூடிய வாய்ப்புகளை அறிந்து கொள்ளுகிற ஆற்றலை உடையது மண்ணீரல். எல்லாக் கோணங்களிலும் வாய்ப்புக்களைப் பற்றி ஆய்வு செய்து ஒரு தீர்மானத்துக்கு வருகிறது. அவற்றை இரண்டாவது கட்டப் பரிசீலனை செய்வது சிறுகுடல். அனைத்தையும் தரம் பிரித்து, தெளிவான முடிவெடுக்கக் கூடிய மனநிலையை அது வழங்குகிறது. இந்த இரு உறுப்புகளும் சிறப்பாக செயல்பட்டால் மட்டும் வாழ்க்கையில் எதுவும் நடந்து விடாது.

நாம் எடுத்த முடிவை செயல்படுத்துவதற்குத் தேவையான தீவிரத்தையும் துணிச்சலையும் தருகின்ற உறுப்பு பித்தப் பை. பித்தப் பையின் இந்த ஆற்றல் பாதிக்கப்பட்டால் ஒருவர் மிகுந்த குழப்பவாதியாக இருப்பார். அவர் எந்தச் செயலையும் செய்யத் துணிய மாட்டார்; துணிந்து இறங்கினாலும் ஏதாவது குளறுபடி ஏற்பட்டால் பயந்து உடனடியாகப் பின்வாங்கி விடுவார். இப்படிப்பட்டவர் எவ்வளவு திறமைசாலியாக இருந்தாலும்

செயல்படுவதற்குரிய துணிச்சல் இல்லாமல் வாழ்க்கையை வீணாக்கிக் கொள்வார். நாம் நெஞ்சுரம் என்று சொல்லும் துணிச்சலுக்கும் பித்தப் பைதான் காரணம்.

பித்தப் பையைப் பாதிக்கும் உணவுப் பழக்கம்

நம்முடைய உணவுப் பழக்கம் பித்தப் பையை எளிதில் பாதிக்கும். எண்ணெய்ப் பசையுள்ள மற்றும் கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவுகளை அதிகமாகச் சாப்பிட்டால் பித்தப் பையில் ஈரப்பதம் சேரும் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

பித்தப் பையைப் பாதிக்கும் உணர்ச்சிகள்

கல்லீரல் போலவே பித்தப்பையும் கோபத்தினால் பாதிக்கப்படுகிறது. கோபம், விரக்தி, நீண்டகால வெறுப்புணர்ச்சி ஆகியவை கல்லீரல் பிராண சக்தியைத் தேங்கச் செய்து உஷ்ணத்தை ஏற்படுத்தும். அந்த உஷ்ணம் பித்தப் பையை பாதிக்கும்.

நீண்டகாலமாக அடக்கி வைக்கப்பட்ட கோபம் ஒரு கட்டத்தில் கல்லீரலிலும் பித்தப்பையிலும் அக்னியை உண்டாக்கி, எரிச்சலான மனநிலை, நாக்கில் எப்போதும் கசப்பு உணர்வு, தாகம் மற்றும் அதீத தலைவலி ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தும்.

பித்தப் பையைப் பாதிக்கும் சீதோஷ்ண நிலை

உஷ்ணப் பிரதேசங்களில் வாழ்பவர்களுக்கு, உஷ்ணம் மற்றும் ஈரப்பதத்தினால் பித்தப் பை பாதிக்கப்படும்.

இனி பித்தப் பையின் இணக்கமற்ற செயல்பாட்டு நிலைகளைப் பார்ப்போம்.

1. ஈரப்பதமும் உஷ்ணமும் பித்தப் பைையைப் பாதித்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்

இரு விலாப்புறங்களிலும் வீக்கத்துடன் கூடிய வலி; குமட்டல்; வாந்தி; கொழுப்புகளைச் செரிக்க முடியாமை; தோலில் மஞ்சள் நிறம் படர்தல்; அளவில் குறைந்த மஞ்சள் நிற சிறுநீர்; காய்ச்சல்; தாகம்; ஆனால் தண்ணீர் குடிக்கத் தோன்றாது; நாக்கில் எப்போதும் இருக்கும் கசப்பு உணர்வு.

மனரீதியான அடையாளங்கள்

வெறுப்பு உணர்ச்சி, சண்டைக்குணம்.

நோய்நிலைக்கான காரணங்கள்:

மண்ணீரல் பலவீனமடைந்து ஈரப்பதம் சேர்கிறது. இது பித்தப் பையின் பணியைப் பாதிக்கிறது. பித்தப் பை கல்லீரலின் பணியைப் பாதித்து அதன் பிராண சக்தியை தேங்கச் செய்கிறது. அதனால்தான் விலாப்புறங்களில் வீக்கத்துடன் கூடிய வலி ஏற்படுகிறது.

தேங்கியுள்ள கல்லீரல் பிராணசக்தி வயிற்றை ஆக்கிரமித்திருப்பதாலும் ஈரப்பதம் வயிற்றின் பிராணசக்தி கீழ்நோக்கி இயங்குவதைப் பாதிப்பதாலும் குமட்டல், வாந்தி போன்றவை ஏற்படுகின்றன.

நாக்கில் எப்போதும் இருக்கும் கசப்பு உணர்வு, காய்ச்சல், தோலில் மஞ்சள் நிறம் படர்தல் ஆகியவை உஷ்ணத்தின் அடையாளங்கள். உஷ்ணத்தினால் தாகம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் ஈரப்பதம் இருப்பதால் தண்ணீர் குடிக்கத் தோன்றுவதில்லை. நீண்ட நாட்களாக அடக்கி வைக்கப்பட்ட கோபம் உஷ்ணத்தை உண்டாக்கும். எண்ணெய்ப் பசையுள்ள மற்றும் கொழுப்புச் சத்து மிகுந்த உணவுகளை அதிக அளவில் உண்பது ஈரப்பதத்தை உண்டாக்கும். இந்த ஈரப்பதமும் உஷ்ணமும் சேர்ந்துதான் பித்தப் பையில்

இத்தகைய பாதிப்புகளை உண்டாக்குகின்றன என்கிறது சீன மருத்துவம்.

2. பித்தப் பை பிராணசக்தி குறைந்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்

கிறுகிறுப்பு; தெளிவற்ற கண் பார்வை; அடிக்கடி பெருமூச்சு விடுதல்.

மனரீதியான அடையாளங்கள்

மனக்கலக்கம்; கோழைத்தனம்; எளிதில் கலவரமடைதல்; எந்த செயலையும் செய்வதற்குத் தேவையான தீவிரமும் துணிச்சலும் இல்லாமை.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்

கிறுகிறுப்பு, தெளிவற்ற கண்பார்வை மற்றும் பெருமூச்சு விடுதல் மட்டும்தான் நோய்நிலை. மற்றபடி இது முழுக்க முழுக்க ஒருவரின் குணாதிசயத்தை விவரிக்கிறது. இதற்கு இளமைக்காலத்தில் ஏற்பட்ட பாதிப்புதான் காரணம் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

இளமையில் மூத்த சகோதரன் அல்லது சகோதரியின் அடக்குமுறைக்கு ஆளானவர்கள் மற்றும் பெற்றோர்களின் ஊக்குவிப்பு இல்லாமல் அடிக்கடி கண்டனத்துக்கு ஆளாகும் குழந்தைகள் போன்றோருக்கு இளவயதிலேயே தன்னம்பிக்கையும் துணிச்சலும் பாதிக்கப்பட்டு கோழைத்தனம் உண்டாகும்.

ஒருவருக்கு ரத்தம் மிகவும் குறைவாக இருந்தால், கல்லீரல் ஆன்மா பாதிக்கப்பட்டு அதன்மூலம் பயம் உண்டாகி, அந்த பயமும் இந்த குணாதிசயத்துக்கு காரணமாகிவிடும்.

சூரீராக்கியம் சூனீந்தம்!



19

சிறுநீர்ப் பை



சிறுநீர்ப் பையின் உடல்ரீதியான பணி பாதிக்கப்பட்டால், மனரீதியாகப் பொறாமை, சந்தேகப் புத்தி, பகை உணர்வு போன்ற தீய குணங்களை உண்டாக்கிவிடும். அதிகப்படியான குளிர் மற்றும் ஈரப்பதமான சீதோஷ்ண நிலை, ஈரமான தரையில் அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருத்தல் போன்ற காரணங்களால் சிறுநீர்ப் பைக்குள் குளிரும் ஈரப்பதமும் ஊடுருவி அதன் பணியைப் பாதிக்கும்.

சிறுநீர்ப் பை

- தடங்கல் இல்லாமல் வெளியேறும் நீர்க்கழிவுகள்
- பொறாமை
- சந்தேகப் புத்தி
- பகை உணர்வு

சிறுகுடல் அனுப்பும் நீர்க்கழிவுகளை சிறுநீராக மாற்றி வெளியேற்றுவதுதான் சிறுநீர்ப் பையின் பிரதானமான பணி.

சிறுநீர்ப் பையின் இந்தப் பணிக்குத் தேவையான பிராண சக்தியையும் உஷ்ணத்தையும் வழங்குவது சிறுநீரகங்களின் யாங் சக்தி.

மனரீதியான பாதிப்புகள்:

சிறுநீர்ப் பையின் உடல்ரீதியான பணி பாதிக்கப்பட்டால், மனரீதியாகப் பொறாமை, சந்தேகப் புத்தி, பகை உணர்வு போன்ற தீய குணங்களை உண்டாக்கிவிடும்.

சீதோஷ்ண நிலை பாதிப்புகள்:

அதிகப்படியான குளிர் மற்றும் ஈரப்பதமான சீதோஷ்ண நிலை, ஈரமான தரையில் அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருத்தல் போன்ற காரணங்களால் சிறுநீர்ப் பைக்குள் குளிரும் ஈரப்பதமும் ஊடுருவி அதன் பணியைப் பாதிக்கும்.

உணர்ச்சீரீதியான பாதிப்பு:

சிறுநீரகங்களின் உணர்ச்சியாகிய பயம் சிறுநீர்ப் பையையும் பாதிக்கும். குறிப்பாக இந்த பாதிப்பு குழந்தைகளுக்கு உண்டாகும், குழந்தைகள் பயப்படும்போதும் கலவரப்படும் போதும் சிறுநீர்ப்

பையின் பிராண சக்தி நிலைகுலைந்து கட்டுப்படுத்த முடியாமல் சிறுநீர் தானாக வெளியேறும்.

அதிகப் படியாக செக்ஸில் ஈடுபடுதல் சிறுநீரகங்களின் யாங் சக்தியை குறையச் செய்து, சிறுநீர்ப் பையை பாதித்து, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அதிக அளவில் சிறுநீர் கழித்தல், கட்டுப்பாடு இல்லாமல் சிறுநீர் தானே வெளியேறுதல் போன்ற குறைபாடுகளை உண்டாக்கும்.

இனி சிறுநீர்ப் பையின் இணக்கமற்ற செயல்பாட்டு நிலைகளைப் பார்ப்போம்.

1. ஈரப்பதமும் உஷ்ணமும் சிறுநீர்ப் பையைப் பாதித்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுதல்; அடக்க முடியாமல் அவசரமாக சிறுநீர் கழிக்க விரைதல்; சிறுநீர் கழிக்கும்போது எரிச்சல் உண்டாதல்; சிறுநீர் கழிக்க சிரமப்படுதல் (சிறுநீர் தடைபட்டு வெளியேறுதல்); மஞ்சள் நிறத்துடன் கூடிய அல்லது கலங்கலான சிறுநீர்; சிறுநீருடன் ரத்தம் கலந்து வெளிவருதல்; காய்ச்சல் மற்றும் தாகம்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

வெளிப்புற குளிரும், ஈரப்பதமும் சிறுநீர்ப் பைக்குள் ஊடுருவுவதால் உண்டாகும் பாதிப்பு இது. குளிர் நீண்டகாலம் உள்ளே தேங்கியிருந்தால் ஒரு கட்டத்தில் அது உஷ்ணமாக மாறிவிடும். சிறுநீர் கழிப்பதில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் அனைத்துக்கும் ஈரப்பதமே காரணம். சிறுநீர் கழிக்கும்போது உண்டாகும் எரிச்சல், சிறுநீருடன் ரத்தம் கலந்து வெளிவருதல், காய்ச்சல் மற்றும் தாகத்துக்கு உஷ்ணம் காரணம்.

சீதோஷ்ண நிலையின் பாதிப்பு இல்லாமலும்கூட இந்த நோய் உண்டாகலாம். சந்தேக உணர்வையும், பொறாமையையும் நீண்ட காலமாக ஒருவர் உள்ளுக்குள் தேக்கி வைத்திருந்தால் இந்த கோளாறுகள் உண்டாகலாம் என்கிறது சீன மருத்துவம்.

2. ஈரப்பதமும் குளிரும் சிறுநீர்ப் பையைப் பாதித்த நிலை

உடல்ரீதியான அடையாளங்கள்:

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்; அடக்க முடியாமல் சிறுநீர் கழிக்க விரைதல்; சிறுநீர் கழித்துக் கொண்டே இருக்கும்போது தடைப்பட்டு நின்று விடுதல்; சிரமப்பட்டு மீதியை வெளியேற்றுதல்; அடிவயிற்றிலும் சிறுநீர்க் குழாயிலும் வீக்கத்துடன் கூடிய வலி; கலங்கலான சிறுநீர்.

நோய் நிலைக்கான காரணங்கள்:

அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், அடக்க முடியாமல் சிறுநீர் கழிக்க விரைதல் ஆகியவை வெளிப்புறக் குளிர் சிறுநீர்ப் பைக்குள் ஊடுருவுவதால் உண்டாகும் பாதிப்புகள். சிறுநீர் கழிக்கும்போது ஏற்படும் தடங்கல், அடிவயிற்றிலும் சிறுநீர்க் குழாயிலும் உண்டாகும் வீக்கத்துடன் கூடிய வலி, கலங்கலான சிறுநீர் ஆகியவை ஈரப்பதத்தினால் உண்டாகும் பாதிப்புகள்.

அடுத்த அத்தியாயத்தோடு இந்த 'ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்' தொடர் நிறைவடைகிறது. அதில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் சீன மருத்துவ மரபில் உள்ள எளிய தியானப் பயிற்சி மூலம் உங்கள் குறைகளை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத் தரம் உயரட்டும்.

'எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே

யல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.'

ஆரோக்கியம் ஆனந்தம்!



20

ஐம்பெரும் பூத தியானம்



சீன மருத்துவ மரபில் உள்ள எளிய தியானப் பயிற்சி முறைக்கு 'ஐம்பெரும் பூத தியானம்' என்று பெயர். இதை தினசரி காலையிலும் இரவிலும் (உணவுக்கு முன்னால்) பயிற்சி செய்து பயன் பெறுங்கள். இந்த தியானப் பயிற்சியை நீங்கள் செய்யும்போது உறுப்புக்கள் இருக்கும் பகுதியில் (சில நேரங்களில் தொடர்புடைய புலன் உறுப்புக்கள் வழியாகக் கூட) உஷ்ணம் அல்லது குளிர் வெளியேறலாம். சில நேரங்களில் வியர்க்கவும் செய்யலாம் (அந்தப் பகுதியில் மட்டும்). இது மிகவும் நல்லது. தியானப் பயிற்சி பலன் தந்து உறுப்புகள் குணமடைகின்றன என்று அர்த்தம்.

புத்தகம் முழுவதையும் படித்து விட்டீர்கள்.

உங்கள் பிரச்னை என்னவென்று உங்களுக்குத் தெளிவாகப் புரிந்திருக்கும்.

உங்கள் பிரச்னைக்குக் காரணமான வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கம் ஆகியவற்றை உடனடியாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

“அது சரி... ஏற்கெனவே ஏற்பட்ட பாதிப்பை எப்படி நிவர்த்தி செய்து கொள்வது?” என்று நீங்கள் கேட்பது எனக்குப் புரிகிறது.

அக்குபிரஷர் அல்லது அக்குபங்ச்சர் வைத்திய முறை மூலம் சிகிச்சை செய்து கொள்வதுதான் ஒரே வழி என்று நான் சொன்னால் நீங்கள் சற்றே ஏமாற்றமடைவீர்கள்.

ஆரோக்கியம் பற்றிய விழிப்பு உணர்வு உங்களுக்கு வந்துவிட்டதால் நீங்களாகவே உங்கள் பிரச்னையை நிவர்த்தி செய்து கொள்ளத் துடிப்பீர்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும்.

சீன மருத்துவ மரபில் உள்ள எளிய தியானப் பயிற்சி முறை ஒன்றை சொல்கிறேன். இதற்கு ‘ஐம்பெரும் பூத தியானம்’ என்று பெயர். இதை தினசரி காலையிலும் இரவிலும் (உணவுக்கு முன்னால்) பயிற்சி செய்து பயன் பெறுங்கள்.

‘ஐம்பெரும் பூதத் தொடர்புகள்’ அட்டவணையில் ஒவ்வொரு பூதத்துடனும் தொடர்புடைய நிறம், சுவை போன்றவற்றைச் சொல்லியிருக்கிறேன்.

அதேபோன்று (ஒவ்வொரு பூதத்தையும் சேர்ந்த) ஒவ்வொரு யின் உறுப்புக்கும் ஒவ்வொரு ஓசை உள்ளது.

1. நுரையீரலின் ஓசை: ஸ்ஸ்ஸ்ஸ்... (பாம்பு சீறுவது போல்)
2. சிறுநீரகங்களின் ஓசை: ப்பூ... (மெழுகுவர்த்தியை ஊதி அணைப்பது போல்)
3. கல்லீரலின் ஓசை: உஷ்ஷ்ஷ்ஷ்... (குழந்தையை மிரட்டுவது போல்)

4. இதயத்தின் ஓசை: ஹா...வ் (ஆனந்த மயக்கத்தில் வெளிப்படும் ஓசை)

5. மண்ணீரலின் ஓசை: ஊ... (வாந்தியெடுப்பது போல்)

இந்த ஓசைகளையும் பூதங்களின் நிறங்களையும் அடிப்படையாகக் கொண்டு, உங்கள் கற்பனையைப் பயன்படுத்தி இந்தத் தியானத்தைப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

விவரமாகச் சொல்கிறேன்.

அமைதியான ஓர் இடத்தில், நாற்காலியில் முதுகெலும்பை செங்குத்தாக வைத்துக் கொண்டு நிமிர்ந்து உட்காருங்கள். இரண்டு கைகளையும் கால் முட்டியின் மீது வைப்பீர்கள். தலையை அப்படியும் இப்படியும் அசைக்காமல் நேராகப் பாருங்கள்.

தியானத்தைத் தொடருங்கள்.

1. உங்கள் நுரையீரல் இருக்கும் பகுதியில் நெஞ்சுக் கூட்டுக்குள் கவனத்தைப் பதிய வைப்பீர்கள். மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுங்கள். மூச்சு நியான் விளக்கின் ஒளியைப் போல் வெள்ளை நிற ஒளியாக உங்கள் நுரையீரலுக்குள் நிரம்புவதுபோல் கற்பனை செய்யுங்கள்.

நுரையீரலில் நிரப்பிய மூச்சை வாய் வழியாக 'ஸ்ஸ்ஸ்ஸ்...' என்ற ஓசையுடன் (நான்கு சொடுக்குகளுக்கு) வெளியேற்றுவீர்கள்.

மூச்சை வெளியேற்றுகிற அதே நேரம் உங்கள் வெள்ளைநிற நுரையீரலிலிருந்து சாம்பல் நிறப் புகை மார்புக் கூட்டையும் கடந்து தோல் வழியே வெளியேறுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

மூச்சை வெளியேற்றி முடித்ததும் சுவாசிப்பதை ஒரே கணம் நிறுத்தி உங்கள் நுரையீரல் மேலும் வெள்ளை வெளேரென்று பிரகாசிப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

இப்படி மூன்று முறை செய்யுங்கள்.

2. உங்கள் சிறுநீரகங்கள் இருக்கும் பகுதியில், முதுகுப் புறத்தில் (நடு முதுகிலிருந்து கீழ் முதுகுவரை) கவனத்தைப் பதிய வைப்புகள். மூச்சை ஆழமாக உள்ளே இழுங்கள். மூச்சு கரு ஊதா (சஃபையர் ப்ளூ) நிறத்தில் உங்கள் சிறுநீரகங்களில் நிரம்புவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

சிறுநீரகங்களில் நிரம்பிய மூச்சை வாய் வழியாக 'ஃப்பூ' என்ற ஓசையுடன் (நான்கு சொடுக்குகளுக்கு) வெளியேற்றுவார்கள். அதே நேரம் சாம்பல் நிறப்புகை உங்கள் சிறுநீரகங்களிலிருந்து கிளம்பி முதுகுப்புறத்தில் உள்ள தோல் வழியே வெளியேறுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

மூச்சை வெளியேற்றி முடித்ததும் ஒரே ஒரு கணம் சுவாசிப்பதை நிறுத்துங்கள். உங்கள் சிறுநீரகங்கள் கரு ஊதா நிறத்தில் மேலும் பிரகாசமடைவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

இப்படி மூன்று முறை செய்யுங்கள்.

3. உங்கள் கல்லீரல் இருக்கும் பகுதியில், வலது மார்பெலும்பு முடியும் இடத்தில் கவனத்தைப் பதிய வைப்புகள். ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுங்கள்.

மூச்சு லேசாக கரும்பச்சை (எமரால்ட் க்ரீன்) நிறத்தில் உங்கள் கல்லீரலில் நிரம்புவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

கல்லீரலில் நிரம்பிய மூச்சை வாய் வழியாக 'உஷ்ஷ்ஷ்ஷ்...' என்ற ஓசையுடன் (நான்கு சொடுக்குகளுக்கு) வெளியேற்றுவார்கள். அதே நேரம் சாம்பல் நிறப்புகை உங்கள் கல்லீரலிலிருந்து கிளம்பி தோல் வழியே வெளியேறுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

கல்லீரல் ஓசையை வெளியேற்றும்போது மட்டும் கரும் கோபத்தில் முறைப்பது போல் விழிகளைப் பெரிதாக்கி முழிக்க வேண்டும். (கண்களில் எரிச்சல் உண்டாகும். அது நல்லது).

மூச்சை வெளியேற்றி முடித்ததும் ஒரே ஒரு கணம் சுவாசிப்பதை நிறுத்துங்கள். பெரிதாக்கிய விழிகளைத் தளர்த்துங்கள். உங்கள் கல்லீரல் லேசான கரும்பச்சை நிறத்தில் மேலும் பிரகாசமடைவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

இப்படி மூன்று முறை செய்யுங்கள்.

4. உங்கள் இதயம் இருக்கும் இடது மார்புப் பகுதியில் கவனத்தைப் பதிய வைப்பது. ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுங்கள்.

மூச்சு வெளிர் சிவப்பு நிறத்தில் (பிங்க் நிறத்தில்) உங்கள் இதயத்தில் நிரம்புவதாக கற்பனை செய்யுங்கள்.

இதயத்தில் நிரம்பிய மூச்சை வாய் வழியாக 'ஹா... வ்' என்ற ஓசையுடன் (நான்கு சொடுக்குகளுக்கு) வெளியேற்றுங்கள். அதே நேரம் சாம்பல் நிறப் புகை உங்கள் இதயத்திலிருந்து கிளம்பி மார்புக்கூட்டை ஊடுருவி தோல் வழியே வெளியேறுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

மூச்சை வெளியேற்றி முடித்ததும் ஒரே ஒரு கணம் சுவாசிப்பதை நிறுத்துங்கள். உங்கள் இதயம் வெளிர் சிவப்பு நிறத்தில் மேலும் பிரகாசமடைவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

இப்படி மூன்று முறை செய்யுங்கள்.

5. உங்கள் மண்ணீரல் இருக்கும் பகுதியில், இடது மார்பெலும்பு முடியும் இடத்தில் கவனத்தைப் பதிய வைப்பது.

ஆழமாக மூச்சை உள்ளே இழுங்கள். மூச்சு மஞ்சள் நிறத்தில் மண்ணீரலுக்குள் நிரம்புவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

மண்ணீரலில் நிரம்பிய மூச்சை வாய் வழியாக 'ஊ...' என்ற ஓசையுடன் வெளியேற்றுங்கள். அதே சாம்பல் நிறப்புகை உங்கள் மண்ணீரலிலிருந்து கிளம்பி தோல் வழியே வெளியேறுவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

மூச்சை வெளியேற்றி முடித்ததும் உங்கள் மண்ணீரல் மஞ்சள் நிறத்தில் மேலும் பிரகாசமடைவதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

இப்படி மூன்று முறை செய்யுங்கள்.

தியானம் முடிந்தது.

இந்த தியானப் பயிற்சியை நீங்கள் செய்யும்போது உறுப்புக்கள் இருக்கும் பகுதியில் (சில நேரங்களில் தொடர்புடைய புலன் உறுப்புக்கள் வழியாகக் கூட) உஷ்ணம் அல்லது குளிர் வெளியேறலாம். சில நேரங்களில் வியர்க்கவும் செய்யலாம் (அந்தப் பகுதியில் மட்டும்). இது மிகவும் நல்லது. தியானப் பயிற்சி பலன் தந்து உறுப்புகள் குணமடைகின்றன என்று அர்த்தம்.

தியானப் பயிற்சியை இன்றே தொடங்குங்கள்.

- ★ உறுப்பின் நிறத்தைக் கற்பனை செய்யும் போது நியான் விளக்கின் ஒளிபோலப் பிரகாசமாக இருக்க வேண்டும்.
- ★ உறுப்பின் நிறம் எதுவானாலும் வெளியேற்றப்படுவதாக கற்பனை செய்யும் புகை சாம்பல் நிறமாகத்தான் இருக்க வேண்டும். உங்களையும் மீறி வேறொரு நிறத்தில் புகை வெளியேறினால் கவலைப்படாதீர்கள். அது ஒரு நல்ல அடையாளம். அதற்காக அடுத்த முறைப் பயிற்சியின் போது நீங்களாக அந்த நிறத்தைக் கற்பனை செய்ய முயலாதீர்கள். நீங்கள் கற்பனை செய்ய வேண்டியது சாம்பல் நிறப் புகையைத்தான்.
- ★ ஒரு சுற்று முடிந்ததும் நீங்கள் சுவாசத்தை ஒரு கணம்தான் நிறுத்த வேண்டும். தயவு செய்து நீண்ட நேரம் நிறுத்தி விடாதீர்கள்.

★ உங்களுக்கு மண்ணீரல் பிரச்னை இருந்தாலும் சரி இதயத்தில் பிரச்னை இருந்தாலும் சரி தியானப் பயிற்சியை நுரையீரலிலிருந்து தொடங்கி சொல்லப்பட்டிருக்கிற வரிசைப்படிதான் செய்ய வேண்டும். ஏனென்றால் இது 'ஐம்பெரும் பூத உற்பத்தி வட்டத்தைப்' பின்பற்றி செய்யப்படுவது. ஆகவே உங்கள் இஷ்டத்துக்கு நீங்கள் வரிசையை மாற்றக்கூடாது. உங்களுக்கு எந்த உறுப்பில் பிரச்சனையோ அந்தப் பயிற்சியை மட்டும் ஆறுமுறை செய்து கொள்ளுங்கள்.

★ உங்களுக்கு ஒரே ஒரு உறுப்பில்தான் பிரச்னை என்றாலும் ஐந்து உறுப்புகளின் பயிற்சியையும் செய்ய வேண்டும். ஒரே ஒரு உறுப்பின் பயிற்சியை மட்டும் செய்வது பலன் தராது.

புரிந்ததா?

யாங் உறுப்புகள் பற்றி இதில் சொல்லப்படவில்லையே என்று நீங்கள் குழப்பமடைய வேண்டாம். யாங் உறுப்பின் பிரச்னை அதன் தோழமை உறுப்பான யின் உறுப்பின் தியானப் பயிற்சி மூலம் தீர்ந்து விடும்.

நம்பிக்கையோடு செய்யுங்கள். இந்த தியானப் பயிற்சி பண்டைக் காலத்திலிருந்தே சீனாவில் செய்யப்படுகிற பயிற்சியாகும். நிச்சயமாகப் பலன் தரும்.

'ஐந்து ஓசைகளைத் தினசரி வெளிப்படுத்துகிறவன் நோயில் படுக்கவே மாட்டான்' என்று ஆணித்தரமாகக் கூறுகிறது சீன மருத்துவ மரபு.

பயிற்சி செய்து இழந்த ஆரோக்கியத்தை மீட்டுப் புதிய வாழ்க்கையைத் தொடங்குங்கள்.

ஆரோக்கியமே ஆனந்தம்!

எப்போதும் நினைவிருக்கட்டும்

- ❖ அதிக நேரம் உட்கார்ந்திருந்தால் மண்ணீரல் (**Spleen**) பாதிக்கப்படும்.
- ❖ அதிக நேரம் படுத்திருந்தால் நுரையீரல் (**Lungs**) பாதிக்கப்படும்.
- ❖ அதிக நேரம் நின்றுகொண்டு இருந்தால்... அல்லது, அதிகமாகப் பளு தூக்கினால் சிறுநீரகங்கள் (**Kidneys**) பாதிக்கப்படும்.
- ❖ அதிக அளவு உடல் உழைப்பில் ஈடுபட்டால் கல்லீரல் (**Liver**) பாதிக்கப்படும்.
- ❖ டி.வி. அல்லது கம்ப்யூட்டரை அதிக நேரம் பார்த்துக்கொண்டு இருந்தால், ரத்தமும் இதயமும் (**Heart**) பாதிக்கப்படும்.

இதை என்றும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்!



கண்மணி சுப்பு

1953-ம் ஆண்டு பிறந்த கண்மணி கப்புலின் இயற்பெயர் சுப்பிரமணியம். இவர் கவியரசர் கண்ணாசரனின் மகன்.

பல ஆண்டுகளாக அவரது தந்தை கண்ணதாசனிடம் உதவியாளராக இருந்து கவிதை கட்டுரை எழுதுவதில் பயிற்சி பெற்றார். இயக்குநர் சிகரம் கே.பாலச்சந்திரிடம் சிலகாலம் உதவியாளராக இருந்ததைப் பெருமையாகக் குறிப்பிடுகிறார்.

1996-ம் ஆண்டு முதல்
சீன மருத்துவத்தில் ஆர்வம்
ஏற்பட்டு அது குறித்து
மேலும் ஆய்வு செய்யத்
தொடங்கினார். சீன
மருத்துவம் பற்றிய
புத்தகங்களைச் சேகரித்து
வருகிறார்.

தற்சமயம் டி.வி. தொடர்
களுக்கு கதை - வசனம்
எழுதும் பணிகளைச் செய்து
வருகிறார்.

குற்றாலம் ஐந்தருவியில் உள்ள தவத்திரு குவாமி சங்கரானந்தா அவர்களின் புகார்.

**ஆரோக்கியமே
ஆனந்தம்!**

நாம் எல்லோரும் நினைப்பது போல, உணர்ச்சிகள் மனதில் இருந்து வரவில்லை; ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் ஒவ்வொரு உறுப்பிலிருந்து வருகிறது என்று சீன மருத்துவம் கண்டு பிடித்திருக்கிறது.

அதன்படி துக்கம், நுரையீரலிலிருந்து வ ரு கி ர து ! அ த ன ா ல் த ா ன் துக்கப்படும்போது சுவாசம் தேங்கி நெஞ்சை அடைக்கிறது!

பயம், சிறுநீரகத்தில் பிறக்கிறது! பயப்படும்போது சிறுநீரகங்கள் தன்கட்டுப்பாட்டை இழப்பதால்தான், சிறுநீர்தானே வெளியேறுகிறது!

கவலை, மண்ணீரலிலிருந்து வருகிறது! பசிக்கும் ஜீரணத்துக்கும் பொறுப்பாக இருக்கும் மண்ணீரலில் கவலை மையம் கொள்வதால்தான், அதன் சக்தி முழுவதும் அதற்கே செலவாகி, ஜீரணம் நின்று போய், பசியும் எடுப்பதில்லை.

கோபம், கல்லீரல் சம்பந்தப்பட்டது! உடல் உழைப்பின்போது எந்தப் பகுதிக்கு அதிக இயக்கம் தேவையோ, அந்தப் பகுதிக்கு சக்தி அளிப்பது கல்லீரலே! ஆகவேதான், கோபவெறியில் எதையாவது தூக்கி அடிக்கவேண்டும் என்று நினைத்த உடனே, கைகளுக்கு அசாத்திய பலம் பிறந்து, பெரிய பாறையையும் தூக்கிவிட முடிகிறது.



விசுவன்
பிரகாரம்

AROKYAME ANANTHAM

Rs. 50

ISBN 978-81-89936-95-2



9 788 189 936 952